

**TINGKAT PENGETAHUAN KESEHATAN PRIBADI SISWA KELAS III
DI SD NEGERI TRIHARJO SLEMAN DENGAN PENDEKATAN
MEDIA PEMBELAJARAN BERBENTUK POSTER**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Mursinah
NIM. 13604227042

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Tingkat Pengetahuan Kesehatan Pribadi Siswa Kelas III di SD Negeri Triharjo Sleman Dengan Pendekatan Media Pembelajaran Berbentuk Poster”, yang disusun oleh Mursinah, NIM 13604227042 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, September 2015

Pembimbing,



Sriawan, M. Kes

NIP. 19580830 198703 1 003


SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Kesehatan Pribadi Siswa Kelas III di SD Negeri Triharjo Sleman Dengan Pendekatan Media Pembelajaran Berbentuk Poster” benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda Yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, September 2015

Yang menyatakan


Mursinah
NIM. 13604227042

PENGESAHAN

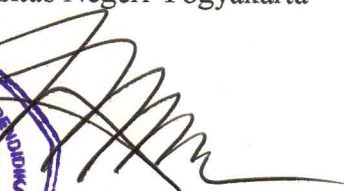
Skripsi yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Kesehatan Pribadi Siswa Kelas III di SD Negeri Triharjo Sleman Dengan Pendekatan Media Pembelajaran Berbentuk Poster”, yang disusun oleh Mursinah, NIM 13604227042 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 15 Oktober 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tandatangan	Tanggal
Sriawan, M.Kes	Ketua Penguji		11/11 2015
Indah Prasetyawati TP, M.Or	Sekretaris Penguji		21/11 - 2015
Sudardiyono, M.Pd	Penguji I		22/10 2015
Sri Mawarti, M.Pd	Penguji II		27/10 - 2015

Yogyakarta, November 2015
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,




Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

1. Dirikanlah shalat di dua penghujung siang dan sebagian dari waktu malam, sesungguhnya perbuatan-perbuatan baik itu akan menghilangkan perbuatan-perbuatan jelek. Yang demikian itu sebagai peringatan bagi orang-orang yang mau ingat (QS. Al Hud : 114).
2. Kehidupan anda akan jauh lebih baik jika anda berpegang teguh pada kebenaran (Mario Teguh).

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kupersembahkan Tugas Akhir Skripsi ini untuk:

1. Prayitno suamiku tercinta, terimakasih atas do'a dan kasih sayang yang tiada henti.
2. Murni Hidayah, Rahmad Hidayanto, Rizki Handayani, Fajar Ramadhan, Riza Fahmidayanti, dan Aznan Ramadhan; anak-anakku yang kusayangi.

TINGKAT PENGETAHUAN KESEHATAN PRIBADI SISWA KELAS III DI SD NEGERI TRIHARJO SLEMAN DENGAN PENDEKATAN MEDIA PEMBELAJARAN BERBENTUK POSTER

**Oleh:
Mursinah
NIM. 13604227042**

ABSTRAK

Permasalahan penelitian adalah ada beberapa siswa kelas III SD Negeri Triharjo Sleman yang masih belum paham dalam menjaga kesehatan pribadinya. Tujuan penelitian untuk mengetahui besarnya tingkat pengetahuan kesehatan pribadi siswa kelas III di SD Negeri Triharjo Sleman Dengan Pendekatan Media Pembelajaran Berbentuk Poster.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan satu variabel, yaitu pengetahuan kesehatan pribadi. Populasi penelitian adalah siswa kelas III SD Negeri Triharjo Sleman sejumlah 34 siswa. Instrumen dalam bentuk teknik tes tertulis dengan model tes obyektif dan hasilnya berupa skor yang bersumber dari Ganda Saputra (2015: 28). Teknik pengumpulan data dengan observasi penilaian hasil belajar kesehatan pribadi. Analisis data yang digunakan dalam penilaian hasil belajar siswa menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan kesehatan pribadi siswa kelas III di SD Negeri Triharjo Sleman dengan pendekatan media pembelajaran berbentuk poster, untuk kategori “baik sekali” sebanyak 16 siswa atau sebesar 47,05%; kategori “baik” sebanyak 14 siswa atau sebesar 41,18%; kategori “sedang” sebanyak 4 siswa atau sebesar 11,77%; kategori “kurang” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0 %; dan kategori “kurang sekali” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0 %.

Kata kunci: *Pengetahuan, Kesehatan Pribadi, Siswa SD, Media Poster*

KATA PENGANTAR

Tidak ada kata-kata yang pantas diucapkan selain mengucapkan syukur kehadirat Allah SWT, atas segala limpahan rahmat dan hidayahNya, sehingga proses penyusunan skripsi yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Kesehatan Pribadi Siswa Kelas III di SD Negeri Triharjo Sleman Dengan Pendekatan Media Pembelajaran Berbentuk Poster”, dapat terselesaikan. Skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jasmani di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini dapat terwujud berkat bantuan, bimbingan dan kerjasama dari berbagai pihak. Oleh karena itu disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya, kepada :

1. Bapak. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A., Rektor UNY yang telah mengijinkan penulis untuk kuliah di FIK UNY.
2. Bapak. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY yang telah memberikan ijin dalam pelaksanaan penelitian untuk penyusunan skripsi ini.
3. Bapak. Amat Komari., M.Si., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY sekaligus sebagai Dosen Penasehat Akademik atas segala bantuan kemudahan yang diberikan.
4. Bapak. Sriawan, M.Kes., Ketua Prodi PGSD Penjas sekaligus sebagai Pembimbing Skripsi yang telah menyetujui dan mengijinkan pelaksanaan penelitian ini serta dengan sabar dan pengertiannya dalam memberikan bimbingan selama penyusunan skripsi ini..

5. Ibu. Nur Rohmah Muktiani, M.Pd., Dosen Penasehat Akademik yang telah membantu penulis dalam permasalahan akademik dan penyusunan skripsi.
6. Bapak/ Ibu dosen yang telah memberikan bimbingan dan ilmu yang bermanfaat, serta seluruh staf karyawan FIK UNY yang telah memberikan pelayanan untuk kelancaran penulisan skripsi ini.
7. Bapak. Surachmin, S.Pd., Kepala Sekolah SD Negeri Triharjo Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman, terima kasih atas dukungan dan bantuannya selama penelitian berlangsung.
8. Semua pihak yang telah memberikan bantuan serta dukungan demi terselesaikannya penelitian ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan penyusun pada khususnya.

Yogyakarta, 06 September 2015

Penulis.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
HALAMAN ABSTRAK	vii
HALAMAN KATA PENGANTAR.....	viii
HALAMAN DAFTAR ISI.....	x
HALAMAN DAFTAR TABEL	xii
HALAMAN DAFTAR GAMBAR.....	xiii
HALAMAN DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	6
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teoritik.....	7
1. Hakikat Pengetahuan	9
2. Hakikat Kesehatan.....	11
3. Hakikat Kesehatan Pribadi	14
4. Pembelajaran Penjasorkes Materi Kesehatan Pribadi di SD Negeri Triharjo Sleman	16
5. Hakikat Pembelajaran.....	17
6. Hakikat Media Pembelajaran	19
7. Karakteristik Siswa Kelas Bawah Sekolah Dasar	22

B. Penelitian yang Relevan	24
C. Kerangka Berpikir	25
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	27
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	28
C. Subyek Penelitian	28
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	29
E. Teknik Analisis Data	33
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	35
B. Pembahasan	37
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	38
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	38
C. Keterbatasan Penelitian	38
D. Saran-Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN.....	43

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Pendidikan kesehatan pribadi di SD Negeri Triharjo Kabupaten Sleman Tahun Pelajaran 2015/ 2016.....	17
Tabel 2. Kisi-kisi instrumen penelitian pengetahuan siswa kelas III SD Negeri Triharjo Sleman Terhadap Kesehatan Pribadi.....	31
Tabel 3. Rumus pengkategorian pengetahuan kesehatan pribadi.....	33
Tabel 4. Distribusi frekuensi tingkat pengetahuan kesehatan pribadi siswa kelas III di SD Negeri Triharjo Sleman dengan pendekatan media pembelajaran berbentuk poster.....	36

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bagan kerangka berfikir	26
Gambar 2. Desain penelitian	27
Gambar 3. Histogram Tingkat pengetahuan kesehatan pribadi siswa kelas III di SD Negeri Triharjo Sleman dengan pendekatan media pembelajaran berbentuk poster	36

DAFTAR LAMPIRAN

	halaman
Lampiran 1. Surat pengantar ijin penelitian dari Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	44
Lampiran 2. Surat keterangan telah melaksanakan penelitian	45
Lampiran 3. Instrumen penelitian..	46
Lampiran 4. RPP pertemuan ke satu	53
Lampiran 5. RPP pertemuan ke dua.....	58
Lampiran 6. Data evaluasi hasil belajar siswa	64
Lampiran 7. Statistik penelitian	66
Lampiran 8. Pengkategorian pengetahuan menjaga kesehatan pribadi siswa kelas III SD Negeri Triharjo Sleman.....	67
Lampiran 9. Gambar poster media pembelajaran	69
Lampiran 10. Dokumentasi pelaksanaan penelitian	75

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan kesehatan merupakan kombinasi pengalaman belajar yang mempengaruhi pikiran, perasaan, dan perbuatan dalam kaitan dengan pencapaian kehidupan sejahtera lahir dan batin, baik sebagai diri pribadi dan warga masyarakat. Menurut Notoatmojo yang dikutip oleh Siti Rohaniyah (2014: 1), bahwa pendidikan kesehatan pada hakikatnya adalah suatu bentuk usaha dalam menciptakan perilaku yang sehat serta perlindungan diri dari berbagai jenis penyakit. Pendidikan kesehatan akan berjalan sesuai dengan yang diharapkan jika dilakukan di lingkungan yang kondusif dan terkoordinasi, seperti halnya pendidikan kesehatan di lingkungan sekolah.

Orang tua dalam kehidupan sehari-hari memiliki peranan yang sangat penting dalam pembentukan karakter dan pendidikan kesehatan pada anaknya. Hal ini disebabkan karena orang tua merupakan pendidik dalam keluarga, sehingga orang tua diharapkan memberi contoh terutama dalam hal kesehatan pribadi. Menjaga kesehatan pribadi merupakan wujud realita dalam kehidupan manusia. Penerapan prinsip-prinsip proses belajar, maka wawasan pengetahuan siswa akan bertambah, sehingga diharapkan seseorang siswa mampu untuk menelaah dan menafsirkan sesuatu yang setiap saat ada didepannya serta diharapkan mampu untuk merealisasikan.

Menurut Notoatmojo yang dikutip oleh Kartika Ratna Pertiwi (2011: 54), bahwa pendidikan kesehatan pada hakikatnya adalah suatu bentuk usaha yang dilakukan oleh seseorang dalam menciptakan perilaku yang sehat serta

perlindungan diri dari berbagai jenis penyakit yang ada. Pendidikan Jasmani bertujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan jasmani dan kesehatan rohani bagi anak didik. Selain itu juga, adanya Pendidikan Jasmani yang diharapkan dapat meningkatkan perilaku hidup yang sehat bagi siswa. Oleh karena pentingnya adanya pendidikan kesehatan pribadi tersebut, maka pemerintah memasukkan materi pendidikan kesehatan pribadi dalam kurikulum pembelajaran Penjas di Sekolah Dasar. Hal ini sangat diharapkan agar menambahkan pengetahuan anak tentang pendidikan pribadi yang sehat jasmani maupun rohaninya.

SD Negeri Triharjo merupakan salah satu Sekolah Dasar yang berstatus negeri yang berada di wilayah Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman. Kegiatan proses pembelajaran Penjasorkes materi tentang kesehatan pribadi telah diberikan kepada siswa. Siswa kelas III di SD Negeri Triharjo telah mendapatkan materi pembelajaran tentang kesehatan pribadi berdasarkan kurikulum KTSP, yang meliputi: Pengetahuan tentang makan dan minuman, Pengetahuan tentang kebersihan dan kesehatan tubuh, Pengetahuan tentang sakit dan penyakit, dan Pengetahuan tentang kebiasaan yang merusak kesehatan.

Pembinaan dan pengembangan serta peningkatan kesehatan pribadi yang ditujukan kepada peserta didik/ siswa di Sekolah Dasar, merupakan hal yang penting untuk dilakukan/ terealisasi. Kegiatan yang dapat dilakukan salah satunya dengan pengoptimalan program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) di sekolah. Kenyataan yang terjadi walaupun di SD Negeri Triharjo Kabupaten

Sleman kegiatan proses pembelajaran Penjasorkes materi tentang kesehatan pribadi telah diberikan kepada siswa kelas III, namun masih di dapat hasil berdasarkan evaluasi hasil belajar semester I tahun ajaran 2015/2016 ini, daya serap dan pemahaman siswa kelas III dalam mengikuti pembelajaran Penjasorkes materi tentang kesehatan pribadi masih kurang. Hal ini dibuktikan dengan hasil tes sebagian siswa kelas III tentang pemahaman kesehatan pribadi, masih di bawah indikator keberhasilan (KKM 75). Selain itu juga ketersediaan media pembelajaran pendidikan keseharan dan pelayanan kesehatan di SD Negeri Triharjo Kabupaten Sleman masih terbatas jumlahnya.

Siswa seharusnya sudah mulai belajar untuk mengetahui dan menerapkan akan pentingnya kesehatan pribadi bagi diri sendiri di kehidupan sehari-hari. Namun pada kenyataannya yang terjadi, siswa masih belum paham dalam menjaga kesehatan pribadinya, sehingga memungkinkan mempengaruhi tingkat pengetahuan siswa tentang kesehatan pribadi. Hal ini tentu saja terjadi bagi siswa yang beranggapan bahwa kesehatan pribadi itu kurang penting.

Pemilihan metode pembelajaran oleh guru dalam KBM akan tergantung pada tujuan pembelajarannya, kesesuaian dengan materi pembelajaran, tingkat perkembangan siswa, kemampuan guru dalam mengelola pembelajaran, serta mengoptimalkan sumber-sumber belajar yang ada. Pendekatan pembelajaran yang dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang kesehatan pribadi, adalah dengan pendekatan menggunakan media pembelajaran.

Media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat menyalurkan pesan, dapat merangsang fikiran, perasaan, dan kemauan peserta didik sehingga dapat mendorong terciptanya proses belajar pada diri peserta didik. Media pembelajaran

sebagai komponen sumber belajar yang dapat merangsang siswa untuk belajar. Media pembelajaran yang akan digunakan dalam penelitian ini dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa dalam pembelajaran Penjasorkes materi kesehatan pribadi adalah dalam bentuk media gambar (poster).

Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan di atas, dapat disimpulkan bahwa belum adanya penerapan pendekatan media pembelajaran dalam bentuk media gambar (poster), untuk dapat diaplikasikan dalam kegiatan pembelajaran Penjasorkes materi kesehatan pribadi bagi siswa kelas III di SD Negeri Triharjo Sleman. Dengan adanya penerapan pendekatan dengan media pembelajaran, akan dapat diketahui hasil mengenai tingkat pengetahuan kesehatan pribadi siswa kelas III di SD Negeri Triharjo Sleman dengan pendekatan media pembelajaran berbentuk poster.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang muncul, yaitu:

1. Evaluasi hasil belajar semester I tahun ajaran 2015/2016 ini, daya serap dan pemahaman siswa kelas III SD Negeri Triharjo Sleman dalam mengikuti pembelajaran Penjasorkes materi tentang kesehatan pribadi masih kurang. Hasil tes sebagian siswa kelas III tentang pemahaman kesehatan pribadi, masih di bawah indikator keberhasilan (KKM 75).
2. Ketersediaan media pembelajaran pendidikan keseharan dan pelayanan kesehatan di SD Negeri Triharjo Kabupaten Sleman masih terbatas jumlahnya.

3. Ada beberapa siswa kelas III SD Negeri Triharjo Sleman masih belum paham dalam menjaga kesehatan pribadinya.
4. Pengoptimalkan sumber-sumber belajar yang ada di SD Negeri Triharjo Sleman masih kurang dalam hal untuk mendukung KBM Penjasorkes.
5. Pendekatan media pembelajaran dalam bentuk media gambar (poster) belum diterapkan, untuk dapat diaplikasikan dalam kegiatan pembelajaran Penjasorkes materi kesehatan pribadi bagi siswa kelas III di SD Negeri Triharjo Sleman.

C. Batasan Masalah

Bertitik tolak dari latar belakang dan identifikasi masalah di atas serta agar permasalahan menjadi spesifik, jelas, terpusat, dan tidak meluas sehingga tujuan penelitian dapat tercapai, maka dalam penelitian ini dibatasi pada masalah mengenai: “Tingkat Pengetahuan Kesehatan Pribadi Siswa Kelas III di SD Negeri Triharjo Sleman Dengan Pendekatan Media Pembelajaran Berbentuk Poster”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah, maka rumusan masalah dapat sebagai berikut: Bagaimana tingkat pengetahuan kesehatan pribadi siswa kelas III di SD Negeri Triharjo Sleman dengan pendekatan media pembelajaran berbentuk poster?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besarnya tingkat pengetahuan kesehatan pribadi siswa kelas

III di SD Negeri Triharjo Sleman dengan pendekatan media pembelajaran berbentuk poster.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat secara teoritis dan praktis, yaitu sebagai berikut :

1. Secara teoritis diharapkan dari penelitian ini dapat bermanfaat :

Metode pendekatan dengan penggunaan media poster dapat memberikan sumbangan pada khasanah pengembangan metode pembelajaran Pendidikan Jasmani di SD Negeri Triharjo Sleman.

2. Secara praktis diharapkan dari penelitian ini dapat bermanfaat :

- a. Bagi Guru Penjasorkes

Membantu mempermudah proses belajar mengajar terhadap siswa kelas III terhadap Penjasorkes, khususnya dalam pembelajaran materi kesehatan diri pribadi dan dapat meningkatkan dan memperbaiki kemampuan dalam mengajar siswa.

- b. Bagi Siswa

Pengetahuan dari siswa akan berkembang dalam hal yang berhubungan tentang kesehatan diri pribadi.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teoritik

1. Hakikat Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan kemampuan seseorang untuk menyerap arti materi atau bahan yang dipelajari. Pengetahuan tidak akan terwujud apabila sebelumnya tidak ada yang membentuknya. Pengetahuan tidak akan bermakna pada penerapannya jika tidak didukung pemahaman, mengenai pengetahuan itu. Pengetahuan itu memiliki makna yang sangat penting dalam melaksanakan sebuah pekerjaan. Harjanto (1997: 60), mengemukakan pengetahuan atau *comprehension* didefinisikan sebagai kemampuan menangkap pengertian dari sesuatu. Hal ini dapat ditunjukkan dalam bentuk menerjemahkan sesuatu, misalnya angka menjadi kata atau sebaliknya, menafsirkan sesuatu dengan cara menjelaskan atau memberi intisari, dan memperkirakan kecenderungan pada masa yang akan datang. Hasil belajar sub ranah ini meningkat satu tahap lebih tinggi dari pada sub ranah pengetahuan.

Pengetahuan adalah hasil dari ranah tahu dan ini terjadi karena setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu penginderaan terjadi melalui panca indera manusia yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, perabaan dan rasa. Sebagian besar pengetahuan manusia melalui mata dan telinga (Bestable, 2002: 16). Menurut Sardiman (1996: 42), pengetahuan mengacu kepada kemampuan untuk

menyerap arti atau bahan yang dipelajari. Pengetahuan atau *comprehension* memiliki arti yang sangat penting dan mendasar bagi seseorang karena dengan pengetahuan yang dimiliki seseorang akan mampu meletakkan sesuatu bagian pada proporsinya.

Pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan merupakan kemampuan menangkap pengertian dari sesuatu. Pengetahuan (*comprehension*) adalah mengerti apa yang dikomunikasikan dan menggunakan bahan atau gagasan tanpa perlu menghubungkan dengan materi lain atau implikasinya. Penelitian ini akan mengkaji tentang seputar pengetahuan menjaga kesehatan pribadi siswa kelas III SD Negeri Triharjo Sleman.

b. Cara Memperoleh Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari mengingat suatu hal, termasuk mengingat kembali kejadian yang pernah dialami baik secara sengaja maupun tidak sengaja dan terjadi setelah orang melakukan kontak atau pengamatan terhadap suatu objek tertentu (Mubarak Hutasuhut, 2007: 22). Dijelaskan oleh Soekidjo Notoatmodjo (2003: 45), bahwa pengetahuan dapat diperoleh melalui beberapa faktor yang dapat digolongkan menjadi dua bagian yaitu cara tradisional dan cara modern. Penjelasannya, adalah sebagai berikut:

1) Cara Tradisional

a) Cara coba–coba (*Trial and error*).

Cara coba coba ini dengan menggunakan kemungkinan dalam memecakan masalah, apabila kemungkinan itu tidak berhasil dicoba kemungkinan yang lain.

b) Cara kekuasaan atau otoritas.

Prinsip ini adalah orang lain menerima pendapat yang disampaikan oleh orang yang mempunyai otoritas, tanpa menguji atau membuktikan kebenarannya terlebih dahulu baik secara empiris ataupun berdasarkan penalaran sendiri.

c) Berdasarkan pengalaman pribadi.

Pengalaman pribadi dapat digunakan sebagai upaya memperoleh pengetahuan. Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang diperoleh dalam pemecahan permasalahan yang dihadapi pada masa–masa yang lalu.

d) Melalui Jalan Pikiran.

Seiring dengan perkembangan kebudayaan umat manusia, cara berfikir manusia pun ikut berkembang. Dari sini manusia telah mampu menggunakan penalarannya dalam memperoleh pengetahuan, baik melalui cara berpikir deduksi ataupun induksi.

2) Cara Modern

Cara baru atau modern dalam memperoleh pengetahuan dewasa ini lebih sistematis, logis dan ilmiah. Cara ini disebut metode penelitian.

Melalui metode ini selanjutnya menggabungkan cara berpikir deduktif, induktif, dan verifikatif yang selanjutnya dikenal dengan metode penelitian ilmiah.

Pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan dapat diperoleh melalui beberapa faktor yang dapat digolongkan menjadi dua bagian yaitu cara tradisional dan cara modern. Penelitian ini untuk mengukur pengetahuan menjaga kesehatan pribadi dari siswa kelas III SD Negeri Triharjo Sleman dilakukan secara modern, yaitu melalui metode penelitian ilmiah dengan instrumen penelitian berbentuk teknik tes tertulis dengan model tes obyektif dan hasilnya berupa skor.

c. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Soekidjo Notoadmojo (2003: 47), bahwa faktor – faktor yang mempengaruhi pengetahuan, adalah sebagai berikut:

1) Umur

Usia mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik.

2) Pendidikan

Pendidikan juga suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan didalam dan diluar sekolah dan berlangsung seumur hidup. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah orang tersebut untuk menerima informasi. Dengan pendidikan tinggi maka seseorang akan cenderung untuk mendapatkan informasi baik dari orang lain maupun media massa. Semakin banyak informasi yang masuk semakin banyak pula pengetahuan yang diperoleh.

Pengetahuan seseorang tentang suatu objek juga mendukung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif. Kedua aspek inilah yang akhirnya menentukan sikap seseorang terhadap obyek tertentu. Semakin banyak aspek positif dari objek yang diketahui akan menumbuhkan sikap makin positif terhadap objek tersebut.

3) Pekerjaan

Pekerjaan merupakan faktor yang mempengaruhi pengetahuan. Ditinjau dari jenis pekerjaan yang sering berinteraksi dengan orang lain lebih banyak pengetahuannya bila dibandingkan dengan orang tanpa ada interaksi dengan orang lain. Pengalaman belajar dalam bekerja yang dikembangkan memberikan pengetahuan dan keterampilan profesional serta pengalaman belajar dalam bekerja akan dapat mengembangkan kemampuan dalam mengambil keputusan yang merupakan keterpaduan menalar secara ilmiah dan etik.

4) Sumber Informasi

Sumber informasi adalah data yang diproses kedalam suatu bentuk yang mempunyai arti bagi si penerima dan mempunyai nilai nyata dan terasa. Adanya informasi baru mengenai suatu hal memberikan landasan kognitif baru terbentuknya pengetahuan terhadap hal tersebut.

Pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu: umur, pendidikan, pekerjaan, dan sumber informasi. Pengetahuan dari siswa kelas III SD Negeri Triharjo Sleman tentang kesehatan pribadi yang diperoleh di sekolah banyak dipengaruhi oleh faktor “sumber informasi”, yaitu guru. Guru sebagai sumber informasi dalam menyampaikan pembelajaran Penjasorkes materi kesehatan pribadi bagi siswa dapat dengan menggunakan media pembelajaran. Pada umumnya media pembelajaran yang digunakan dalam membantu menyampaikan informasi/ pembelajaran materi kesehatan pribadi dapat dengan berbentuk poster.

2. Hakikat Kesehatan

a. Pengertian Kesehatan

Mencapai keadaan bugar secara fisik, mental, dan sosial yang lengkap, seorang individu atau suatu kelompok harus mampu mengidentifikasi dan mewujudkan cita-cita, memenuhi kebutuhan, dan

mengubah atau menghadapi lingkungannya. kesehatan dalam keadaan bugar secara fisik, mental, dan sosial yang lengkap dipandang sebagai sumberdaya untuk kehidupan sehari-hari.

Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial, dan ekonomis. Sehat sebagai keadaan keseimbangan yang dinamis dari badan dan fungsi-fungsinya sebagai hasil penyesuaian yang dinamis terhadap kekuatan-kekuatan yang cenderung menggangukannya. Badan seseorang bekerja secara aktif untuk mempertahankan diri agar tetap sehat sehingga kesehatan selalu harus dipertahankan (Paune, 1983: 20).

b. Promosi Kesehatan

Promosi kesehatan adalah upaya memasarkan, penyebarluasan, dan memperkenalkan tentang kesehatan bagi masyarakat secara umum (Purwaningsih, 2012: 11). Dijelaskan oleh Mahyadi (2011: 25), bahwa promosi kesehatan adalah upaya perubahan atau perbaikan perilaku di bidang kesehatan disertai dengan upaya mempengaruhi lingkungan atau hal-hal lain yang sangat berpengaruh terhadap perbaikan perilaku dan kualitas kesehatan. Promosi kesehatan meliputi pendidikan atau penyuluhan kesehatan, ini merupakan bagian penting dari promkes. Promosi kesehatan juga berarti upaya yang bersifat promotif (peningkatan), kuratif (pengobatan), dan rehabilitatif (pemulihan) dalam rangkaian upaya kesehatan yang komprehensif.

Promosi kesehatan di institusi sekolah dapat dilakukan melalui program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Pembinaan dan pengembangan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) di sekolah merupakan salah satu upaya pemeliharaan dan peningkatan kesehatan pribadi yang ditujukan kepada peserta didik/ siswa. Hal tersebut penting sebagai salah satu dasar mata rantai yang penting dalam meningkatkan kualitas kesehatan penduduk Indonesia (Jonias J. Kwarbola, dkk., 2012: 03).

Usaha kesehatan pribadi adalah daya upaya dari seseorang untuk memelihara dan mempertinggi derajat kesehatannya sendiri. Membuat diri selalu sehat, disamping berguna untuk diri sendiri, juga akan menguntungkan kesehatan masyarakat. Dikatakan lebih lanjut oleh Indan Entjang (1985:16), yang menyatakan bahwa usaha kesehatan pribadi diantaranya sebagai berikut:

- 1) Memelihara kesehatan badan dan lingkungan.
- 2) Makanan yang sehat.
- 3) Gaya hidup yang teratur.
- 4) Meningkatkan daya tahan tubuh dan kebugaran jasmani.
- 5) Menghindari terjadinya penyakit.
- 6) Melengkapi rumah dengan fasilitas yang menjamin hidup dengan sehat.
- 7) Rutinitas pemeriksaan kesehatan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial, dan ekonomis. Promosi kesehatan adalah upaya memasarkan, penyebarluasan, dan memperkenalkan tentang kesehatan bagi masyarakat secara umum. Promosi kesehatan di institusi sekolah dapat dilakukan melalui program Usaha

Kesehatan Sekolah (UKS). Pembinaan dan pengembangan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) di sekolah merupakan salah satu upaya pemeliharaan dan peningkatan kesehatan pribadi yang ditujukan kepada peserta didik/ siswa.

3. Hakikat Kesehatan Pribadi

a. Pengertian Kesehatan Pribadi

Sehat merupakan komponen yang sangat penting bagi manusia. Menurut WHO dalam Jonias J. Kwarbola, dkk (2012: 05), sehat adalah segala bentuk kesehatan badan, rohani/ mental, dan bukan hanya bebas dari penyakit, cacat atau kelemahan-kelemahan. Undang-Undang Nomor 23 Tahun 1992 tentang Kesehatan menyatakan bahwa sehat adalah keadaan meliputi kesehatan badan, rohani (mental), dan sosial dan bukan keadaan bebas penyakit, cacat, dan kelemahan, sehingga dapat hidup produktif secara sosial ekonomi. Pengertian sehat yang lain yaitu sehat secara sosial, menurut Soekidjo (2007: 4) adalah terwujudnya seseorang mampu berhubungan dengan orang lain dengan baik, atau mampu berinteraksi dengan orang atau kelompok lain tanpa membedakan ras, suku, agama atau kepercayaan, status sosial ekonomi, politik, dan sebagainya saling menghargai dan toleransi.

Berdasarkan beberapa pendapat-pendapat di atas dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa hidup sehat penting bagi manusia. Pengertian sehat adalah tidak hanya sehat secara fisik saja, namun sehat secara psikis, dan sehat secara sosial, dan ketiganya harus tercapai adanya keseimbangan.

Sedangkan kesehatan pribadi adalah kesehatan yang dimiliki oleh seseorang untuk dapat membina keluarga dan masyarakat yang sehat, dan kesehatan pribadi merupakan dasar untuk melakukan berbagai kegiatan atau perbuatan yang positif selama hidup (Aip Syarifuddin, 1997: 75). Namun berbeda dengan pendapat Aselmus Hudang (2010: 23), yang menyatakan bahwa kesehatan pribadi adalah badan diri seseorang yang bersih dari segala penyakit yang berasal dari dalam tubuh manusia maupun luar tubuh manusia.

Berdasarkan dari pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa kesehatan pribadi adalah kesehatan yang dimiliki oleh seseorang dalam upaya menjaga badan atau raga dari segala macam penyakit yang berasal dari dalam maupun luar tubuh manusia. Kesehatan pribadi merupakan dasar untuk melakukan berbagai kegiatan atau perbuatan yang positif hidup.

b. Tujuan Kesehatan Pribadi

Terlaksananya pendidikan kesehatan di sekolah tercermin dari siswa-siswi telah membiasakan serta melaksanakan kesehatan dan kesehatan pribadi secara teratur. Penyakit yang ada sekarang ini Sebagian besar sudah diketahui penyebabnya, oleh karena itu siswa harus berusaha agar dapat mencegahnya. Tujuan kesehatan pribadi bagi siswa di sekolah adalah agar siswa dapat mengetahui, memelihara, dan menjaga kesehatan tubuh, yang meliputi: menjaga kesehatan kulit, kuku, rambut,

mata, mulut, dan gigi, serta siswa memakai pakaian yang rapi di sekolah (Jonias J. Kwarbola, dkk., 2012: 05).

Menurut Aip Syarifuddin (1997: 75), bahwa kesehatan pribadi mempunyai tujuan sebagai berikut:

- 1) Dapat mengenal berbagai macam gejala penyakit yang berhubungan dengan kesehatan pribadi.
- 2) Dapat mengenal obat sederhana/ringan untuk penyakit kulit, mata, gigi, dan perut.
- 3) Dapat melakukan cara pencegahan dan pengobatan sederhana/ ringan sebelum ke puskesmas/ dokter.

Pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa tujuan kesehatan pribadi bagi siswa di sekolah adalah agar siswa dapat mengetahui, memelihara, dan menjaga kesehatan tubuh. Selain itu dengan siswa mengerti tujuan dari menjaga kesehatan pribadi, maka siswa akan dapat mengenal dan mengetahui berbagai macam gejala penyakit yang berhubungan dengan kesehatan pribadi.

4. Pembelajaran Penjasorkes Materi Kesehatan Pribadi di SD Negeri Triharjo Sleman

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) di sekolah merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan

pendidikan nasional. Penjasorkes adalah bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan (Intan Masitoh, 2013: 18).

Tujuan pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar dalam aspek “pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan”, maka sangat tepat pendidikan kesehatan pribadi diberikan sejak usia Sekolah Dasar. Gambaran secara singkat mengenai pendidikan kesehatan pribadi di SD Negeri Triharjo Sleman, dijelaskan pada tabel 1, berikut ini:

Tabel 1. Pendidikan Kesehatan Pribadi di SD Negeri Triharjo Kabupaten Sleman Tahun Pelajaran 2015/ 2016

Instansi	Kelas	Pembelajaran Penjasorkes Materi Pendidikan Kesehatan Pribadi Th. Pelajaran 2015/ 2016
SD Negeri Triharjo Sleman	Kelas I	Pengenalan tentang kebersihan pribadi.
	Kelas II	Fungsi/ manfaat tentang kebersihan pribadi.
	Kelas III	Penerapan tentang kebersihan pribadi dalam kehidupan sehari-hari
	Kelas IV	Pengenalan tentang sikap hidup yang bersih dan sehat
	Kelas V	Fungsi/ manfaat tentang hidup yang bersih dan sehat
	Kelas VI	Penerapan tentang pola hidup yang bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari

Sumber: Program pembelajaran Penjasorkes materi kesehatan pribadi di SD Negeri Triharjo Sleman Tahun Pelajaran 2015/ 2016.

5. Hakikat Pembelajaran

Dimiyati, dkk. (1994:1.2), menyatakan bahwa “Pembelajaran adalah proses interaksi antara peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar”. Sama halnya dengan belajar, mengajar pun pada hakekatnya adalah suatu proses, yakni proses mengatur, mengorganisir lingkungan yang ada di sekitar siswa sehingga menumbuhkan dan mendorong siswa melakukan kegiatan belajar.

Pembelajaran mempunyai pengertian yang mirip dengan pengajaran, walaupun mempunyai konotasi yang berbeda. Roijackers (1989) dalam Wasis Munandar (2012: 10), menyatakan bahwa “Dalam setiap usaha pengajaran atau mengajar sebenarnya ingin menumbuhkan atau menyempurnakan pola laku”. Konteks pendidikan yang dimaksud usaha untuk mencapai penyempurnaan pola laku tersebut diartikan bahwa guru mengajar supaya peserta didik dapat belajar dan menguasai isi pelajaran hingga mencapai sesuatu tujuan yang ditentukan seperti meningkatkan pengetahuan (ranah kognitif), juga dapat mempengaruhi perubahan sikap (ranah afektif), serta keterampilan (ranah psikomotor) peserta didik. Dengan demikian pengajaran memberi kesan hanya sebagai pekerjaan satu pihak, yaitu pekerjaan guru saja. Pembelajaran juga menyiratkan adanya interaksi antara guru dengan peserta didik.

Pembelajaran mengandung 5 konsep yakni interaksi, peserta didik, pendidik, sumber belajar dan lingkungan belajar. Menurut pasal 1 butir 4 UU Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, peserta didik adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang dan jenis pendidikan tertentu.

Pembelajaran merupakan kegiatan yang dilakukan untuk menginisiasi, memfasilitasi dan meningkatkan intensitas dan kualitas belajar pada diri peserta didik. Oleh karena itu pembelajaran merupakan upaya sistematis dan sistematis untuk menginisiasi, memfasilitasi dan meningkatkan proses

belajar serta hasil belajar tersebut. Pembelajaran harus menghasilkan belajar, tetapi tidak semua proses belajar terjadi karena pembelajaran. Proses belajar terjadi juga dalam konteks interaksi sosio-kultural dalam lingkup masyarakat (Udin S. Winata Putra, 2007: 18).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah kegiatan yang dilakukan untuk menginisiasi, memfasilitasi, meningkatkan intensitas, dan kualitas belajar pada diri peserta didik. Konteks Penjasorkes, pembelajaran yang disajikan dalam bentuk: cerita, bentuk bermain, bentuk pemberian tugas, bentuk pelajaran dan latihan, bentuk lomba, bentuk komando, bentuk meniru, bentuk gerak dan lagu, serta bentuk modifikasi. Kegiatan penelitian ini akan membahas tentang proses pembelajaran Penjasorkes tentang materi kesehatan diri pribadi bagi siswa kelas bawah di SD Negeri Triharjo Sleman.

6. Hakikat Media Pembelajaran

a. Pengertian Media Pembelajaran

Media pembelajaran secara umum adalah alat bantu proses belajar mengajar. Segala sesuatu yang dapat dipergunakan untuk merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan kemampuan atau ketrampilan belajar sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar. Batasan ini cukup luas dan mendalam mencakup pengertian sumber, lingkungan, manusia dan metode yang dimanfaatkan untuk tujuan pembelajaran / pelatihan (Wasis Munandar, 2012: 25).

AECT (*Association of Education and Communication Technology*)

dalam Azhar Arsyad (2002: 3), memberi batasan tentang media sebagai bentuk dan saluran yang digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi. Menurut Fleming dalam Azhar Arsyad (2002: 3), media menunjukkan fungsi atau perannya, yaitu mengatur hubungan yang efektif antara dua pihak utama dalam proses belajar – siswa dan isi pelajaran. Dapat dikatakan bahwa media sebagai perantara yang mengantar informasi antara sumber dan penerima.

Guru harus memiliki pengetahuan dan pemahaman yang cukup tentang media pembelajaran. Hamalik dalam Azhar Arsyad (2002: 2), menyatakan bahwa pengetahuan dan pemahaman tersebut, meliputi :

- 1) Media sebagai alat komunikasi guna lebih mengefektifkan proses belajar mengajar.
- 2) Fungsi media dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.
- 3) Seluk beluk proses belajar.
- 4) Hubungan antara metode mengajar dan media pendidikan.
- 5) Nilai atau manfaat media pendidikan dalam pembelajaran.
- 6) Pemilihan dan penggunaan media pendidikan
- 7) Berbagai jenis alat dan teknik media pendidikan.
- 8) Media pendidikan dalam setiap mata pelajaran.
- 9) Usaha inovasi dalam media pendidikan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat menyalurkan pesan, dapat merangsang pikiran, perasaan, dan kemauan peserta didik sehingga dapat mendorong terciptanya proses belajar pada diri peserta didik. Media pembelajaran sebagai komponen sumber belajar yang dapat merangsang siswa untuk belajar. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan menjaga kesehatan pribadi siswa kelas III di

SD Negeri Triharjo Sleman dengan pendekatan media pembelajaran berbentuk poster.

b. Fungsi Media Pembelajaran

Levie & Lentz dalam Azhar Arsyad (2002: 16-17), mengemukakan empat fungsi media pembelajaran, khususnya media visual yaitu:

1) Fungsi atensi

Fungsi atensi media visual merupakan inti, yaitu menarik dan mengarahkan perhatian siswa untuk berkonsentrasi kepada isi pelajaran yang berkaitan dengan makna visual yang ditampilkan atau menyertai teks materi pelajaran.

2) Fungsi Afektif

Fungsi afektif media visual dapat terlihat dari tingkat kenikmatan siswa ketika belajar (melihat atau membaca) teks yang bergambar.

3) Fungsi kognitif

Fungsi kognitif media visual terlihat dari temuan-temuan penelitian yang mengungkapkan bahwa lambang visual atau gambar memperlancar pencapaian tujuan untuk memahami dan mengingat informasi atau pesan yang terkandung dalam gambar.

4) Fungsi kompensatoris

Fungsi kompensatoris media pembelajaran terlihat dari hasil penelitian bahwa media visual yang memberikan konteks untuk memahami teks membantu siswa yang lemah dalam membaca atau mengorganisasikan informasi dalam teks dan mengingatnya kembali.

Pemakaian media pembelajaran dalam proses belajar mengajar dapat membangkitkan keinginan dan minat yang baru, membangkitkan motivasi dan rangsangan kegiatan belajar, dan bahkan membawa pengaruh-pengaruh psikologis terhadap siswa. Penggunaan media pembelajaran pada tahap orientasi pembelajaran akan sangat membantu keefektifan proses pembelajaran dan penyampaian pesan serta isi pelajaran (Umar Hamalik, 1986: 25).

c. Manfaat Penggunaan Media Pembelajaran

Menurut Sudjana dan Rivai dalam Azhar Arsyad (2002: 25), mengemukakan manfaat media pembelajaran dalam proses belajar siswa, yaitu:

- 1) Pembelajaran akan lebih menarik perhatian siswa sehingga dapat menumbuhkan motivasi belajar.
- 2) Bahan pembelajaran akan lebih jelas maknanya sehingga dapat lebih dipahami oleh siswa dan memungkinkannya menguasai dan mencapai tujuan pembelajaran.
- 3) Metode mengajar akan lebih bervariasi, tidak semata-mata komunikasi verbal melalui penuturan kata-kata oleh guru.
- 4) Siswa dapat lebih banyak melakukan kegiatan belajar sebab tidak hanya mendengarkan uraian guru, tetapi juga aktivitas lain seperti mengamati, melakukan, mendemonstrasikan, memerankan, dan lain-lain.

Media pembelajaran dapat bermanfaat dalam kegiatan pembelajaran di sekolah. Yusuf Bachtiar (2011: 22), menyatakan bahwa tujuan menggunakan media pembelajaran, adalah:

- 1) Mempermudah proses belajar-mengajar.
- 2) Meningkatkan efisiensi belajar-mengajar.
- 3) Menjaga relevansi dengan tujuan belajar.
- 4) Membantu konsentrasi siswa.
- 5) Media pembelajaran sebagai komponen sumber belajar yang dapat merangsang siswa untuk belajar.
- 6) Sebagai wahana fisik yang mengandung materi instruksional.
- 7) Sebagai teknologi pembawa informasi atau pesan instruksional.
- 8) Media pembelajaran merupakan segala sesuatu yang dapat merangsang proses belajar siswa.

7. Karakteristik Siswa Kelas Bawah Sekolah Dasar

Menurut Sekar Purbarini Kawuryan (2009: 01), usia siswa pada kelompok kelas rendah yaitu 6 atau 7 sampai 8 atau 9 tahun. Siswa yang berada pada kelompok ini, termasuk dalam tentangan anak usia dini. Masa usia dini merupakan masa yang pendek tetapi sangat penting bagi kehidupan

seseorang. Oleh karena itu, pada masa ini seluruh potensi yang dimiliki anak perlu didorong sehingga akan berkembang secara optimal.

Karakteristik anak berusia 6-9 tahun menurut *Annario, Cowell* dan *Hazelton* yang dikutip Muhammad Furqon Hidayatullah, (2002: 9-10) adalah sebagai berikut:

a. Karakteristik Fisiologis

- 1) Reaksi lambat, koordinasi gerakannya belum baik, membutuhkan aktifitas yang menggunakan kelompok otot besar, gemar berkelahi, berburu, memanjat dan kejar-kejaran.
- 2) Selalu aktif, bersemangat dan responsif terhadap suara berirama.
- 3) Tulang-tulanganya lunak dan mudah berubah bentuk.
- 4) Jantungnya mudah melemah.
- 5) Pengendalian penginderaan dan persepsinya sedang berkembang.
- 6) Koordinasi mata dan tangan berkembang dan penggunaan otot kecil belum baik.
- 7) Kesehatan umum kritis, mudah sakit dan daya tahannya rendah.
- 8) Gigi susu mulai bertanggalan dan tumbuh gigi tetap.
- 9) Selalu aktif walaupun sedang duduk atau berdiri senang berkejar-kejaran, menjelajah dan memanjat.

b. Karakteristik Psikologis

- 1) Pemusatannya mudah beralih, tak tahan lama.
- 2) Selalu ingin tahu, suka bertanya, ingin menemukan sesuatu dan menyelidiki alam sekitarnya.
- 3) Kemampuan mengendalikan organ-organ berbicaranya berkembang.
- 4) Gemar mengulang aktivitas yang menyenangkan atau disukai.
- 5) Kemampuan berfikirnya masih terbatas.
- 6) Hampir tertarik dengan segala hal.
- 7) Kreatif dan daya khayalnya tinggi.

c. Karakteristik Sosiologis

- 1) Berhasrat besar terhadap hal-hal yang bersifat dramatik yang penuh dengan gaya khayal, rasa ingin tahu dan suka meniru.
- 2) Suka berkelahi, berburu, berkejaran dan memanjat.
- 3) Sesuatu itu dianggap benar bila ia setuju atau menyenangkan baginya tetapi ia kesal jika sesuatu itu tidak sesuai dengan kehendaknya.
- 4) Senang pada binatang piaraan, cerita-cerita dan alam sekitar.
- 5) Ingin terus bermain dan terus bermain baik dalam kelompok yang terdiri dari 3 sampai 4 orang.
- 6) Belum senang bila dikritik.

- 7) Sukar menerima kekelahan.
- 8) Suka menjadi pusat perhatian.
- 9) Individualis, bebas suka menonjolkan diri, pemberani, angkuh dan suka berpetualang.
- 10) Tidak punya teman yang tetap dan suka berganti-ganti.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini, adalah penelitian yang dilakukan oleh:

1. Ganda Saputra (2015) yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Tentang Kesehatan Pribadi Siswa Kelas Atas SD Negeri 2 Sokawera Kecamatan Patikraja Kabupaten Banyumas”. Populasi penelitian adalah siswa kelas atas (IV, V, dan VI) SD Negeri 2 Sokawera kecamatan Patikraja kabupaten Banyumas yang berjumlah keseluruhan 65 siswa. Instrumen penelitian dalam bentuk teknik tes tertulis dengan model tes obyektif dan hasilnya berupa skor. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan tentang kesehatan pribadi siswa kelas atas SD Negeri 2 Sokawera kecamatan Patikraja kabupaten Banyumas, untuk kategori “tinggi” sebanyak 13 siswa atau sebesar 20%; kategori “sedang” sebanyak 41 siswa atau sebesar 63,08%; dan kategori “rendah” sebanyak 11 siswa atau sebesar 16,92%. Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Siti Rokhaniyah (2013) yang berjudul “Persepsi siswa kelas IV, V, dan VI terhadap kesehatan pribadi SD Negeri Trayu, Tirtorahayu, Galur, Kulonprogo”. Subjek penelitian sebanyak 49 siswa. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa 0 siswa (0,00%) dalam kategori sangat baik, 20 siswa (40,82%) dalam kategori baik, 16 siswa (32,65%) dalam kategori

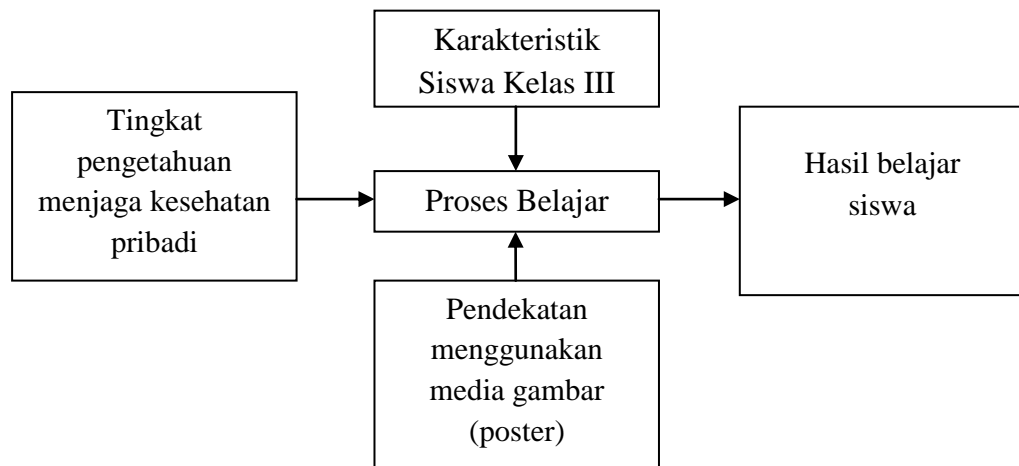
cukup, 9 siswa (18,37%) dalam kategori kurang, dan 4 siswa (8,16%) dalam kategori sangat kurang. Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

3. Edi Kristanto (2011) yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Usaha Kesehatan Sekolah Siswa Kelas IV, V, dan VI SD Negeri Petir 1 Rongkop Gunung Kidul”. Subyek penelitian sejumlah 65 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan Usaha Kesehatan Sekolah adalah berkategori “sedang”. Secara rinci sebanyak 65,2% dalam kategori sedang, 26,1% dalam kategori rendah, dan 8,7% dalam kategori tinggi. Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

C. Kerangka Berpikir

Kegiatan penelitian ini secara deskriptif dengan tujuan untuk mengetahui besarnya tingkat pengetahuan kesehatan pribadi siswa kelas III di SD Negeri Triharjo Sleman dengan pendekatan media pembelajaran berbentuk poster. Media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat menyalurkan pesan, dapat merangsang pikiran, perasaan, dan kemauan peserta didik sehingga dapat mendorong terciptanya proses belajar pada diri peserta didik. Media pembelajaran sebagai komponen sumber belajar yang dapat merangsang siswa untuk belajar. Penelitian ini akan menggunakan pendekatan media pembelajaran dalam bentuk poster.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat dijelaskan dalam suatu bagan kerangka berpikir, yaitu sebagai berikut:



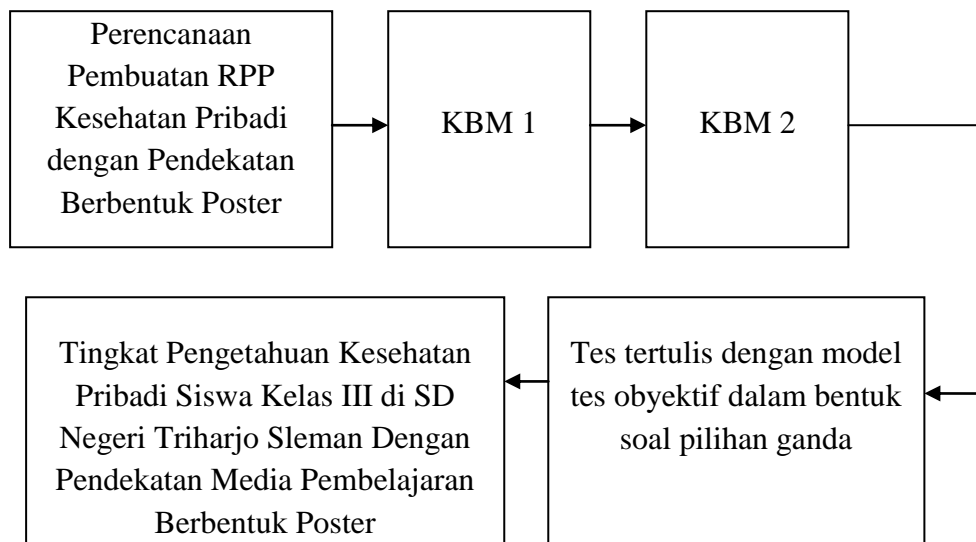
Gambar 1. Bagan Kerangka Berfikir
Sumber: Dokumen peneliti

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan satu variabel, yaitu pengetahuan kesehatan pribadi. Menurut B. Syarifudin (2010: 05), penelitian deskriptif bertujuan menggambarkan secara sistematis dan akurat fakta dan karakteristik mengenai populasi atau mengenai bidang tertentu. Analisis yang digunakan adalah analisis persentase. Metode penelitian yang akan digunakan adalah survei dengan teknik tes tertulis dengan model tes obyektif dalam bentuk soal pilihan ganda sebagai alat pengumpulan data, yang hasilnya berupa skor/ nilai dalam kategori yang sudah ditentukan, yaitu: “baik sekali”, “baik”, “sedang”, “kurang”, dan “kurang sekali”. Penelitian ini untuk menggambarkan tentang tingkat pengetahuan kesehatan pribadi siswa kelas III di SD Negeri Triharjo Sleman dengan pendekatan media pembelajaran berbentuk poster.



Gambar 2. Desain Penelitian
Sumber: Dokumen pribadi

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2008: 03), mengartikan istilah variabel merupakan suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Definisi operasional variabel merupakan definisi suatu variabel dengan cara memberikan arti menspesifikasikan kegiatan sehingga operasional (dapat diukur). Penelitian ini terdapat 1 variabel, yaitu pengetahuan kesehatan pribadi. Adapun definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah suatu proses penafsiran berupa pengetahuan yang muncul dari diri siswa kelas III di SD Negeri Triharjo Sleman, setelah melakukan pengamatan terhadap suatu obyek, dalam hal ini mengenai pengetahuan kesehatan pribadi yang disampaikan oleh guru dengan pendekatan media pembelajaran berbentuk poster, sehingga akan menimbulkan kesan ataupun yang merupakan hasil dari pengetahuan oleh siswa itu sendiri. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan siswa kelas III di SD Negeri Triharjo Sleman tentang kesehatan pribadi, meliputi:

1. Pengetahuan tentang makan dan minuman.
2. Pengetahuan tentang kebersihan dan kesehatan tubuh.
3. Pengetahuan tentang sakit dan penyakit.
4. Pengetahuan tentang kebiasaan yang merusak kesehatan.

C. Subyek Penelitian

Subyek penelitian adalah siswa kelas III SD Negeri Triharjo Sleman dengan jumlah sebanyak 34 siswa. Dengan perincian siswa putra sebanyak 17 siswa dan siswa putri sebanyak 17 putri.

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Alat ukur dalam penelitian biasanya dinamakan instrumen penelitian. Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2011: 147-148). Instrumen dalam penelitian ini guna mengungkap tingkat pengetahuan tentang kesehatan pribadi siswa kelas III SD Negeri Triharjo Sleman, menggunakan instrumen dalam bentuk teknik tes tertulis dengan model tes obyektif dan hasilnya berupa skor.

Adapun substansi tes tersebut telah disusun berdasarkan teori atau pendekatan pembelajaran kesehatan pribadi dalam konteks Pendidikan Jasmani. Kuesioner berbentuk soal pilihan ganda yang harus dijawab atau dikerjakan oleh siswa kelas III SD Negeri Triharjo Sleman yang akan dijadikan objek, yang juga disebut responden. Menurut Bimo Walgito (1997: 765), materi soal dalam kuesioner tergantung pada maksud serta tujuan yang ingin dicapai. Maksud dan tujuan tersebut berpengaruh terhadap bentuk soal yang ada dalam kuesioner.

Soal dibagikan secara serentak kepada responden, dan dijawab oleh responden menurut kecepatannya masing-masing, sehingga responden bebas, jujur dan tidak malu-malu dalam menjawab soal. Menurut Sutrisno Hadi (1991: 7-9), ada tiga langkah yang harus ditempuh dalam menyusun instrumen, ketiga langkah tersebut adalah: mendefinisikan konstruk, menyidik faktor, dan menyusun butir-butir.

a. Mendefinisikan Konstrak

Mendefinisikan kontrak adalah membuat batasan-batasan mengenai ubahan varibael yang diukur kontrak. Dalam penelitian ini adalah pengetahuan siswa siswa kelas III di SD Negeri Triharjo Sleman tentang kesehatan pribadi.

b. Menyidik Faktor

Menyidik faktor adalah menyusun kontrak variabel di atas dijabarkan menjadi faktor-faktor yang akan diteliti. Dalam penelitian ini, adapun faktor-faktor yang mengkontrak pengetahuan siswa tentang kesehatan pribadi, meliputi: Pengetahuan tentang makan dan minuman, Pengetahuan tentang kebersihan dan kesehatan tubuh, Pengetahuan tentang sakit dan penyakit, dan Pengetahuan tentang kebiasaan yang merusak kesehatan.

c. Menyusun Butir-Butir Kuesioner (Soal)

Untuk menyusun butir-butir kuisisioner, maka faktor-faktor tersebut kemudian dijabarkan menjadi kisi-kisi. Substansi bahan-bahan soal yang sudah ditetapkan, selanjutnya dibuat kisi-kisi yang mengacu pada pembuatan soal berdasarkan pada beberapa faktor yang mempengaruhi. Ada 4 faktor yang mempengaruhi pengetahuan siswa kelas III SD Negeri Triharjo Sleman tentang kesehatan pribadi, yaitu: Pengetahuan tentang makan dan minuman; pengetahuan tentang kebersihan dan kesehatan tubuh, pengetahuan tentang sakit dan penyakit; serta pengetahuan tentang kebiasaan yang merusak kesehatan.

Instrumen penelitian yang bersumber dari Ganda Saputra (2015: 28) telah melalui tahapan validitas konstruk (*construct validity*), dengan

mendengarkan pendapat dari ahli (*judgment experts*), yaitu : Bapak Drs. Sriawan, M.Kes (Kaprod PGSD Penjas FIK UNY, sekaligus pembimbing skripsi) dan Bapak Darto, S.Pd (Guru Penjasorkes SD Negeri 1 Sawangan kecamatan Patikraja kabupaten Banyumas). Adapun kisi-kisi tersebut seperti tergambar pada tabel 2 di bawah ini

Tabel 2. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Pengetahuan Siswa Kelas III SD Negeri Triharjo Sleman Terhadap Kesehatan Pribadi

Konstrak	Faktor	Indikator	Butir Tes Soal	Jumlah
Pengetahuan siswa kelas III SD Negeri Triharjo Sleman tentang kesehatan pribadi	A. Pengetahuan tentang makan dan minuman	1. Pengaturan pola makan	1, 2, 3	3 soal
		2. Kandungan zat yang dimakan dan diminum	4, 5, 6	3 soal
	B. Pengetahuan tentang kebersihan dan kesehatan tubuh	1. Merawat kebersihan anggota tubuh	7, 8, 9, 10	4 soal
		2. Menjaga kesehatan anggota tubuh	11, 12, 13, 14	4 soal
	C. Pengetahuan tentang sakit dan penyakit	1. Pencegahan sakit dan penyakit	15, 16, 17, 18	4 soal
		2. Penanganan ketika sakit	19, 20, 21, 22	4 soal
	D. Pengetahuan tentang kebiasaan yang merusak kesehatan	1. Merokok	23, 24, 25, 26	4 soal
		2. Minuman keras, dan NAPZA	27, 28, 29, 30	4 soal
Jumlah =				30 soal

Sumber: Ganda Saputra (2015: 28)

Keterangan=

Soal sebanyak 30 soal dalam bentuk pilihan ganda, dengan setiap soal sudah disediakan 4 opsi pilihan jawaban, dan dari setiap soal siswa memilih salah satu jawaban yang dianggap benar.

2. Teknik Pengumpulan Data

Dalam suatu penelitian proses pengumpulan data merupakan suatu hal yang sangat penting. Pengumpulan data ini merupakan kegiatan yang terkait dengan keadaan riil di lapangan. Hasil pengumpulan data digunakan untuk menyimpulkan hasil penelitian. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengumpulan data dengan observasi untuk mengetahui peningkatan dengan rubrik penilaian hasil belajar kesehatan pribadi yang dilakukan oleh siswa.

Data yang diperlukan dalam penelitian ini berupa pengetahuan kesehatan pribadi siswa kelas III di SD Negeri Triharjo Sleman dengan pendekatan media pembelajaran berbentuk poster. Adapun teknik pengumpulan datanya, yaitu :

- a. Sebelum soal disebar/ diberikan, peneliti menjelaskan kepada siswa kelas III SD Negeri Triharjo Sleman tentang tata cara pengerjaan soal.
- b. Setelah semua siswa jelas/ mengerti tentang prosedur dalam mengerjakan soal, maka soal disebar/ diberikan ke semua siswa kelas III SD Negeri Triharjo Sleman yang berjumlah keseluruhan 34 siswa.
- c. Semua siswa kelas III SD Negeri Triharjo Sleman, mengerjakan soal yang telah diberikan sesuai dengan waktu pengerjaan yang telah ditentukan.
- d. Soal yang sudah di isi oleh seluruh siswa, kemudian soal dikembalikan lagi atau dikumpulkan untuk memperoleh data mentah mengenai pandangan siswa tentang kesehatan pribadi.

E. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dalam penelitian ini berupa penilaian hasil belajar. Pengamatan penilaian hasil belajar siswa dilaksanakan setelah KBM tahap ke dua selesai. Analisis data yang digunakan dalam penilaian hasil belajar siswa menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Sugiyono (2011: 199), statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi.

Pendekatan Acuan Penilaian (PAP) hasil belajar siswa disusun dengan 5 kategori, yaitu: “baik sekali”, “baik”, “sedang”, “kurang”, dan “kurang sekali”. Sedangkan untuk pengkategorian menggunakan acuan 5 batas norma, yaitu seperti pada tabel 3, berikut ini:

Tabel 3. Rumus Pengkategorian Pengetahuan Kesehatan Pribadi

No.	Rentangan Norma	Kategori
1.	$X \geq M + 1,5 \text{ SD}$	Baik Sekali
2.	$M + 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 1,5 \text{ SD}$	Baik
3.	$M - 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 0,5 \text{ SD}$	Sedang
4.	$M - 1,5 \text{ SD} \leq X < M - 0,5 \text{ SD}$	Kurang
5.	$X < M - 1,5 \text{ SD}$	Kurang Sekali

Sumber : B. Syarifudin (2010 : 113)

Keterangan :

X = Skor

M = *Mean* Hitung

SD = Stándar Deviasi Hitung

Tingkat hasil belajar siswa tentang kesehatan pribadi dengan pendekatan media poster, yang sudah di ketahui hasilnya dalam kategori: “baik sekali”, “baik”, “sedang”, “kurang”, dan “kurang sekali”, maka setelah itu akan dapat ditentukan besar persentase dari tiap kategori penilaian tersebut. Menurut B. Syarifudin (2010: 112), cara mengubah skor/ nilai ke dalam bentuk persentase, yaitu dengan rumus :

$$\% = \frac{\sum X}{\sum Maks} \times 100$$

Keterangan :

% : Persentase
 $\sum X$: skor *X* hitung
 $\sum Maks$: skor maksimal ideal

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Lokasi, Waktu, dan Subjek Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SD Negeri Triharjo Sleman, yang beralamat di Jalan Bhayangkara no. 17, Desa Triharjo, Kecamatan Sleman, Kabupaten Sleman. Waktu pengambilan data dilaksanakan dari tanggal 19 Agustus 2015 sampai 2 September 2015, sesuai jam KBM Penjasorkes di sekolah. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas III SD Negeri Triharjo Sleman dengan jumlah sebanyak 34 siswa. Dengan perincian siswa putra sebanyak 17 siswa dan siswa putri sebanyak 17 putri.

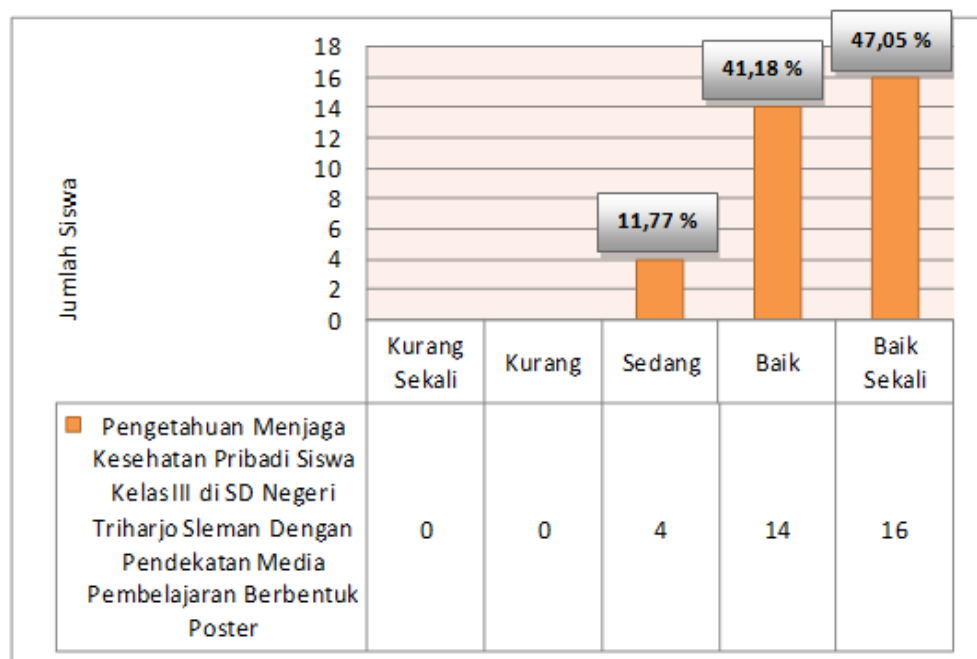
2. Analisis Data Hasil Penelitian

Evaluasi hasil belajar mengenai pengetahuan kesehatan pribadi siswa kelas III di SD Negeri Triharjo Sleman dengan pendekatan media pembelajaran berbentuk poster diperoleh hasil, yaitu: nilai $\sum = 2660,02$; $mean = 78,23$; nilai maksimum = 96,67; nilai minimum = 56,67; dan $standar\ deviasi = 10,63$. Deskripsi tingkat pengetahuan kesehatan pribadi siswa kelas III di SD Negeri Triharjo Sleman dengan pendekatan media pembelajaran berbentuk poster dapat dilihat pada tabel 4 di bawah ini :

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Kesehatan Pribadi Siswa Kelas III di SD Negeri Triharjo Sleman dengan Pendekatan Media Pembelajaran Berbentuk Poster

No	Interval Skor	Kategori	frekuensi	Persentase
1	81 – 100	Baik Sekali	16 siswa	47,05 %
2	61 – 80	Baik	14 siswa	41,18 %
3	41 – 60	Sedang	4 siswa	11,77 %
4	21 – 40	Kurang	0 siswa	0 %
5	0 – 20	Kurang Sekali	0 siswa	0 %
Jumlah =			34 siswa	100 %

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat pada gambar 3 di bawah ini :



Gambar 3. Histogram Tingkat Pengetahuan Kesehatan Pribadi Siswa Kelas III di SD Negeri Triharjo Sleman dengan Pendekatan Media Pembelajaran Berbentuk Poster

Berdasarkan tabel 4 dan gambar 3 di atas diketahui bahwa tingkat pengetahuan kesehatan pribadi siswa kelas III di SD Negeri Triharjo Sleman dengan pendekatan media pembelajaran berbentuk poster, untuk kategori

“baik sekali” sebanyak 16 siswa atau sebesar 47,05%; kategori “baik” sebanyak 14 siswa atau sebesar 41,18%; kategori “sedang” sebanyak 4 siswa atau sebesar 11,77%; kategori “kurang” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0 %; dan kategori “kurang sekali” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0 %.

B. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui besarnya tingkat pengetahuan kesehatan pribadi siswa kelas III di SD Negeri Triharjo Sleman dengan pendekatan media pembelajaran berbentuk poster. Survei evaluasi belajar di dapat hasil, yaitu: sebanyak 16 siswa atau sebesar 47,05% berkategori “baik sekali”; sebanyak 14 siswa atau sebesar 41,18% berkategori “baik”; sebanyak 4 siswa atau sebesar 11,77% berkategori “sedang”; dan tidak ada siswa yang masuk dalam kategori “kurang” maupun “kurang sekali”. Hasil yang demikian ini dikarenakan pembelajaran kesehatan pribadi bagi siswa kelas III di SD Negeri Triharjo Sleman dilakukan dengan menggunakan pendekatan media pembelajaran berbentuk poster.

Hasil penelitian dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu sebagai berikut:

1. Siswa kelas III di SD Negeri Triharjo Sleman mengetahui tentang pengaturan dalam pola makan dan kandungan zat-zat yang ada dalam makanan minuman.
2. Siswa kelas III di SD Negeri Triharjo Sleman mengetahui tentang cara merawat kebersihan anggota tubuh dan menjaga kesehatan anggota tubuh.
3. Siswa kelas III di SD Negeri Triharjo Sleman mengetahui tentang cara pencegahan supaya tidak terkena penyakit dan cara penanganan ketika sakit.
4. Siswa kelas III di SD Negeri Triharjo Sleman mengetahui tentang bahaya dari kebiasaan merokok dan minum minuman keras serta penggunaan NAPZA.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan kesehatan pribadi siswa kelas III di SD Negeri Triharjo Sleman dengan pendekatan media pembelajaran berbentuk poster, untuk kategori “baik sekali” sebanyak 16 siswa atau sebesar 47,05%; kategori “baik” sebanyak 14 siswa atau sebesar 41,18%; kategori “sedang” sebanyak 4 siswa atau sebesar 11,77%; kategori “kurang” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0 %; dan kategori “kurang sekali” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0 %.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini mempunyai implikasi yaitu :

1. Hasil penelitian dapat sebagai dasar bagi penyusunan program pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri Triharjo Sleman. Program pembelajaran menggunakan pendekatan media berbentuk poster, disusun salah satunya dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan pribadi bagi siswa.
2. Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai evaluasi bagi guru Penjasorkes di SD Negeri Triharjo Sleman, mengenai metode pendekatan pembelajaran menggunakan poster, sebagai tindakan remedi bagi siswa.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya :

1. Instrumen tidak cocok untuk digunakan secara langsung dalam pengambilan data. Hal ini dikarenakan berdasarkan sumber (Ganda Saputra, 2015: 28), instrumen digunakan untuk pengambilan data bagi siswa kelas atas Sekolah Dasar.
2. Instrumen dalam bentuk soal pilihan ganda sebelum dilakukan untuk pengambilan data, peneliti tidak melakukan ujicoba terlebih dahulu.
3. Kurangnya kontrol secara maksimal mengenai kesungguhan dari tiap siswa kelas III SD Negeri Triharjo Sleman, dalam mengerjakan soal yang diberikan oleh peneliti.
4. Tidak diperhitungkan masalah kondisi mental siswa kelas kelas III SD Negeri Triharjo Sleman, pada saat dilaksanakan tes dalam bentuk pengerjaan soal.

D. Saran-Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, saran yang dapat disampaikan yaitu :

1. Kepada para peneliti di bidang Penjasorkes yang akan melakukan penelitian dalam tema yang sama diharapkan agar menggunakan sampel yang lebih besar dengan variabel-variabel yang lain. Hasil penelitian yang didapat, diharapkan akan lebih maksimal hasilnya.
2. Sebaiknya peningkatan tentang pengetahuan kesehatan pribadi tidak hanya melibatkan siswa kelas III saja, tetapi siswa kelas atas di SD Negeri Triharjo Sleman, harus mendapatkan perhatian juga.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifudin. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Yogyakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Alimatul Hidayat Aziz A. (2008). *Ilmu Kesehatan Anak*. Jakarta: Salemba Medika.
- Aselimus Hudang. (2010). *Tingkat Kesehatan Pribadi Siswa*. Diakses dari (<http://www.ac.id/tingkat-kesehatan-pribadi-siswa-sd.html>), pada hari Minggu tanggal 16 Juni 2014.
- Azhar Arsyad. (2002). *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Bastable. (2002). *Hakikat Pengetahuan*. Tersedia pada: <http://wordpress.com/artikel-tulisan-pengertian-pengetahuan/>. Diakses pada tanggal 21 Maret 2015.
- Bimo Walgito. (1997). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Budi Agustrianto. (2010). *Perilaku Hidup Sehat Siswa SMK PGRI 1 Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- B. Syarifudin. (2010). *Panduan TA Keperawatan dan Kebidanan Dengan SPSS*. Yogyakarta: Grafindo Litera Media.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2006). *Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Tingkat SD/MI, SMP/MTS, dan SMA/MA*. Jakarta: Depdiknas.
- Dimiyati, dkk. (1994). *Belajar dan Pembelajaran*. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Depdikbud: Jakarta.
- Edi Kristanto. (2011). *Tingkat Pengetahuan Usaha Kesehatan Sekolah Siswa Kelas IV, V, dan VI SD Negeri Petir 1 Rongkop Gunung Kidul*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ganda Saputra. (2015). *Tingkat Pengetahuan Tentang Kesehatan Pribadi Siswa Kelas Atas SD Negeri 2 Sokawera Kecamatan Patikraja Kabupaten Banyumas*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Harjanto. (1997). *Hakikat Pengetahuan*. Tersedia pada: <http://wordpress.com/artikel-tulisan-pengertian-pengetahuan/>. Diakses pada tanggal 21 Maret 2015.

- Indan Entjang. (1985). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Bandung: Alumni.
- Intan Masitoh. (2013). *Kesehatan Anak Usia Sekolah Dasar*. Jakarta: Grasindo.
- Jonias J. Kwarbola. (2012). Gambaran Pelaksanaan Program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) Pada Sekolah-Sekolah Yang Ada Di Wilayah Kerja Puskesmas Dobo Kabupaten Kepulauan Aru Kota Mutiara Indah Cenderawasih Lestari Tahun 2012. *Skripsi*. Universitas Hassanudin.
- Kartika Ratna Pertiwi. (2010). *Analisis Rekonstruksi Kesehatan Reproduksi pada SKKD Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Yogyakarta: Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. (nomor 1 tahun 2010) halaman 54.
- Mubarak Hutasuhut. (2007). *Pengertian Pengetahuan Manusia*. www.mubarakhutasuhutmedya.multiply.com/pengertianpengetahuan. Akses pada tanggal 15 Maret 2015.
- Muhammad Furqon Hidayatullah. (2002). *Mengembangkan Keterampilan Gerak Dasar Lompat Dengan Permainan Tradisional*. dalam website: <http://grandmall10.wordpress.com>. Diakses pada tanggal 12 Mei 2015.
- Saifuddin Azwar. (2005). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Sardiman. (1996). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sekar Purbarini Kawuryan. (2009). *Karakteristik Siswa Sekolah Dasar Kelas Rendah dan Pembelajarannya*. Yogyakarta: PPSD FIP UNY.
- Siti Nurjanah W. (2012). Peningkatan Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Melalui Permainan Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Nganggrung. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Siti Rosilah. (2010). Minat Siswa Sekolah Dasar Kelas Lima Gugus Dua Negeri Sedayu Terhadap Materi Senam Irama. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Soekidjo Notoatmojo. (2007). *Kesehatan Masyarakat: ilmu dan seni*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2008). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Sutrisno Hadi. (1991). *Analisis Butir Untuk Instrumen Angket, Tes, dan Skala Nilai dengan Basica*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Tatag Utomo, M.M.,ASM. (2005). *Health Quotient (Cerdas Kesehatan untuk Eksekutif)*. Jakarta: Grasindo.
- Udin S. Winataputra. (2007). *Teori Belajar dan Pembelajaran. Cetakan Ketiga*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Universitas Negeri Yogyakarta. (2012). *Pedoman Penulisan Tugas Akhir*. Yogyakarta: LPPMP UNY.
- Wasis Munandar. (2012). Pengetahuan Guru Pendidikan Jasmani Tentang Pembelajaran Afektif di Sekolah Dasar Sekecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga. *Skripsi*. FIK UNY.
- Yusuf Bachtiar. (2011). *Hakikat Media Pembelajaran*. Tersedia pada: <http://xpresiriau.com/artikel-tulisan-pendidikan/media-pembelajaran-siswa-sekolah-dasar/>). Diakses pada tanggal 27 Maret 2015.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat pengantar ijin penelitian dari Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 512/UN.34.16/PP/2015 11 Agustus 2015
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian
Yth : Bupati Sleman
Cq. Kepala Kantor Kesatuan Bangsa
Kab. Sleman

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Mursinah
NIM : 13604227042
Program Studi : PGSD Penjas

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Agustus s.d Oktober 2015
Tempat/obyek : SD Negeri Triharjo Sleman, Yogyakarta
Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Pengetahuan Menjaga Kebersihan Pribadi Siswa Kelas III di SD Negeri Triharjo Sleman Dengan Pendekatan Media Pembelajaran Berbentuk Poster

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,



As. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19660824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SD N Triharjo Sleman
2. Kaprodi PGSD Penjas
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat keterangan telah melaksanakan penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA
SEKOLAH DASAR NEGERI TRIHARJO SLEMAN
Alamat : Jl. Bhayangkara no. 17, Triharjo, Sleman. Telp (0274) 865165

SURAT KETERANGAN

NO :

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: Surachmin, S.Pd.
NIP	: 19590127 197803 1 002
Pangkat/ Golongan	: Pembina, III/a
Jabatan	: Kepala Sekolah
Unit Kerja	: SD Negeri Triharjo Sleman
Instansi	: Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga Kabupaten Sleman

Menerangkan :

Nama	: Mursinah
Nomor Mahasiswa	: 13604227042
Jurusan/ Program Studi	: POR/ PKS-S1 PGSD PENJAS
Fakultas	: Fakultas Ilmu Keolahragaan
Instansi/Perguruan Tinggi	: UnIIIersitas Negeri Yogyakarta
Alamat Instansi/PT	: Karangmalang, Depok, Sleman, Yogyakarta

Bahwa nama Mahasiswa tersebut di atas telah melaksanakan kegiatan penelitian di SD Negeri Triharjo Sleman, dari tanggal 19 Agustus 2015 sampai 2 September 2015 dengan judul penelitian: **“Upaya Meningkatkan Pengetahuan Menjaga Kesehatan Pribadi Siswa Kelas III di SD Negeri Triharjo Sleman Dengan Pendekatan Media Pembelajaran Berbentuk Poster”**.

Demikian Surat Keterangan penelitian ini kami buat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 04 September 2015
Kepala Sekolah

Surachmin, S.Pd.
NIP. 19590127 197803 1 002

Nama :
Kelas : III

Lampiran 3. Instrumen penelitian

Kerjakan soal-soal berikut!

1. Sebaiknya kita makan sehari,kali.
 - a. 1
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
2. Jenis makanan yang dikonsumsi yakni minimal memiliki unsur
 - a. enak di makan
 - b. 4 sehat 5 sempurna
 - c. sesuai selera kita
 - d. manis dan tidak pedas
3. Kebutuhan jumlah air (air putih) yang harus dikonsumsi oleh seseorang sebanyak kurang lebih
 - a. 8 – 10 gelas
 - b. 6 – 8 gelas
 - c. 4 – 6 gelas
 - d. 2 – 4 gelas
4. Sebaiknya kita mengonsumsi makanan, yang banyak mengandung
 - a. protein
 - b. karbohidrat
 - c. lemak
 - d. protein dan karbohidrat
5. Dibawah ini merupakan jenis makanan yang mengandung lemak, yaitu
 - a. tahu
 - b. daging
 - c. tempe
 - d. buah
6. Kandungan vitamin yang terdapat dalam minuman juice mangga, adalah

- a. vitamin c
 - b. vitamin b
 - c. vitamin a
 - d. vitamin d
7. Kegiatan menggosok gigi, sebaiknya dilakukan
- a. sebelum tidur
 - b. sesudah makan
 - c. sebelum makan
 - d. sesudah makan dan sebelum tidur
8. Dibawah ini yang bukan merupakan manfaat yang diperoleh setelah melakukan mandi
- a. menghilangkan kuman penyakit yang ada di tubuh.
 - b. menghilangkan bau badan yang disebabkan karena biang keringat dan kuman penyakit di tubuh.
 - c. menghilangkan rasa capek di tubuh
 - d. menjadikan badan menjadi segar
9. Setelah melakukan aktivitas, sebaiknya kita mencuci tangan. Kegiatan mencuci tangan, sebaiknya dengan menggunakan.
- a. air saja
 - b. sabun cuci tangan
 - c. abu
 - d. air bersih dan sabun cuci tangan
10. Dibawah ini yang bukan merupakan aktivitas dalam merawat kebersihan anggota tubuh
- a. memotong kuku jari kaki dan tangan yang sudah panjang.
 - b. makan makanan secara teratur
 - c. menggosok gigi secara teratur
 - d. membersihkan hidung dan daun telinga menggunakan alat yang steril

- 11.** Tidur merupakan cara terbaik untuk
- a. olahraga
 - b. sehat
 - c. istirahat
 - d. menghindari dehidrasi
- 12.** Dibawah ini yang bukan cara dalam menjaga kesehatan anggota tubuh
- a. istirahat secara teratur
 - b. pola makan yang tidak teratur
 - c. makan makanan yang bergizi.
 - d. melakukan aktivitas olahraga
- 13.** Menjaga kesehatan mata dengan banyak mengkonsumsi makanan yang mengandung
- a. vitamin a
 - b. vitamin b
 - c. protein
 - d. karbohidrat
- 14.** Masker digunakan untuk
- a. sebagai pelindung muka
 - b. menghindarkan diri dari terkena penyakit kulit
 - c. menghindari teriknya sinar matahari
 - d. menjaga dari polusi udara
- 15.** Cara mencegah agar nyamuk *aedes aegypti* tidak banyak berkembang biak di sekitar kita, dikenal dengan sebutan
- a. 1 M
 - b. 2 M
 - c. 3 M
 - d. 4 M
- 16.** Salah satu bentuk pencegahan penyakit demam berdarah adalah
- a. terbiasa menggantung pakaian kotor di kamar
 - b. selalu menutup tempat air
 - c. air tergenang sengaja terbuka
 - d. membiarkan selokan tersumbat

17. Virus flu burung disebut
- a. virus ayam
 - b. virus HIII
 - c. plasmodium
 - d. H5N1
18. Berikut adalah gejala penyakit flu burung, kecuali
- a. Timbul bintik-bintik merah di kulit
 - b. Keluhan pernapasan
 - c. Sakit tenggorokan
 - d. Panas badan mencapai 38^0 celcius
19. P3K kepanjangan dari
- a. Pertolongan Pertama Pada Keselamatan
 - b. Pertolongan Pertama Pada Kesehatan
 - c. Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan
 - d. Pertolongan Pertama Pada Kecanduan
20. Pertolongan yang dapat dilakukan kepada penderita penyakit diare adalah
- a. memberikan makan
 - b. memberikan minum
 - c. memberi baju
 - d. memberi uang
21. Penanggulangan penyakit diare dengan menggunakan oralit. Pernyataan di bawah ini yang menyatakan tentang oralit, adalah
- a. campuran bubuk gula dan air tawar.
 - b. campuran bubuk garam dan air tawar
 - c. campuran bubuk gula dan bubuk garam yang sudah dalam bentuk kapsul
 - d. bubuk gula dan garam yang dikemas dan berfungsi mengganti cairan tubuh yang hilang.

- 22.** Ketika kita terkena penyakit flu, maka sebaiknya
- a. minum obat dan melakukan aktivitas seperti biasanya
 - b. minum obat, istirahat, dan banyak mengkonsumsi buah-buahan serta air putih
 - c. cuek saja karena juga akan sembuh dengan sendirinya
 - d. memperbanyak minuman yang dingin
- 23.** Nikotin merupakan zat yang terkandung dalam
- a. minuman keras
 - b. obat-obatan terlarang
 - c. rokok
 - d. ganja
- 24.** Dibawah ini adalah penyakit yang disebabkan karena aktif merokok, kecuali
- a. penyakit jantung
 - b. penyakit kanker
 - c. penyakit radang tenggorokan
 - d. penyakit mata
- 25.** Berikut ini yang bukan menjadi alasan merokok dilarang ditempat umum:
- a. Asap rokok dapat mengganggu orang yang tidak merokok
 - b. Merokok tidak membahayakan bagi orang yang ada di sekitar
 - c. Asap rokok sangat berbahaya jika sampai dihirup bagi orang sekitar (yang tidak merokok).
 - d. Perilaku merokok dapat menjadikan contoh yang tidak baik, khususnya bagi anak-anak.
- 26.** Menurut kamu, pernyataan dibawah ini yang benar adalah
- a. Merokok itu berbahaya bagi kesehatan dan dapat menyebabkan terjadinya penyakit.
 - b. Merokok merupakan perilaku/ gaya orang dewasa dan orang tua

- c. Merokok dapat menghilangkan pikiran yang sedang stress
- d. Merokok dapat menambah rasa percaya diri

27. Miras kepanjangan dari

- a. Minuman rasa sirup
- b. Minuman rasa stroberry
- c. Minuman bercitarasa keras
- d. Minuman keras

28. Miras dapat memabukkan. Hal ini dikarenakan dalam miras terdapat

- a. alkohol
- b. zat pewarna
- c. zat pemanis buatan
- d. zat amino

29. Kepanjangan dari NARKOBA, adalah.....

- a. Narapidana Karena Obat-Obatan
- b. Benar Kecanduan Obat
- c. Narkotika dan Obat-Obatan Terlarang
- d. Narkotik dan Obat

30. Dibawah ini adalah jenis-jenis narkoba, kecuali

- a. sabu
- b. lem karet
- c. heroin
- d. ganja

Kunci jawaban

No Soal	Jawaban
1	C
2	B
3	A
4	D
5	B
6	A
7	D
8	C
9	D
10	B
11	C
12	B
13	A
14	D
15	C
16	B
17	D
18	A
19	C
20	B
21	D
22	B
23	C
24	D
25	B
26	A
27	D
28	A
29	C
30	B

Lampiran 4. RPP pertemuan ke satu

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	= SD Negeri Triharjo Sleman
Mata Pelajaran	= Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	= (III) / I (Satu)
Materi Ajar	= Kesehatan Pribadi
Pertemuan	= Satu/ (19 Agustus 2015)
Alokasi Waktu	= 3 X 35 menit (105 menit)

A. Standar Kompetensi :

6. Menerapkan budaya hidup sehat

B. Kompetensi Dasar :

6.1 Mengenal Budaya Hidup Sehat

C. Indikator :

6.1.1 Siswa Mengerti Tentang :

- Pengaturan pola makan.
- Kandungan zat yang dimakan dan diminum.
- Merawat kebersihan anggota tubuh.
- Menjaga kesehatan anggota tubuh

D. Tujuan Pembelajaran :

- 6.1.1.1 Siswa dapat melakukan pengaturan pola makan dalam kehidupan sehari-hari.
- 6.1.1.2 Siswa mengetahui tentang kandungan zat makanan dan minuman yang dikonsumsi.
- 6.1.1.3 Siswa dapat merawat kebersihan anggota tubuh dalam kehidupan sehari-hari.
- 6.1.1.4 Siswa dapat menjaga kesehatan anggota tubuh dalam kehidupan sehari-hari.

E. Metode Pembelajaran :

1. Ceramah
2. Komando
3. Demonstrasi Menggunakan Media Poster
4. Praktek

F. Langkah-langkah Pembelajaran :

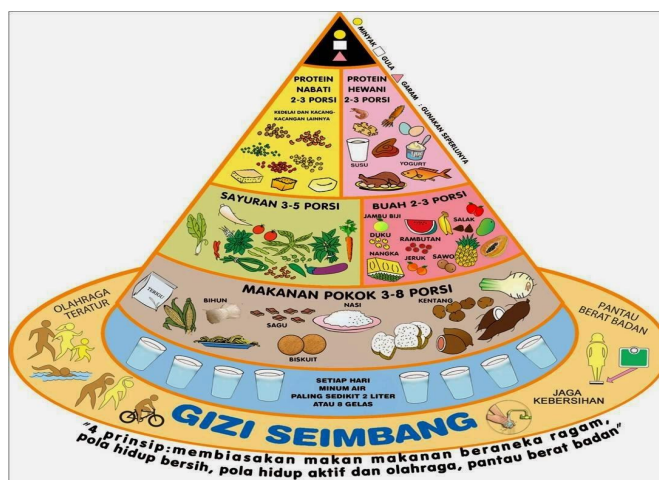
1. Kegiatan Awal (15 menit) :
 - a. Berdoa
 - b. Presensi (mengecek kehadiran siswa)
 - c. Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
 - d. Apersepsi (tentang budaya hidup sehat)
2. Kegiatan Inti (80 menit) :

Tahap pembelajaran materi kesehatan pribadi bagi siswa melalui pendekatan media poster, meliputi:

- a. Pengaturan pola makan
 - Melakukan pengelolaan kelas agar KBM berjalan maksimal.
 - Menjelaskan kepada siswa tentang pola pengaturan makanan yang sesuai.
 - Umpan balik melalui kegiatan tanya jawab.
- b. Kandungan zat yang dimakan dan diminum
 - Menjelaskan kepada siswa tentang makanan 4 sehat 5 sempurna.
 - Menjelaskan kepada siswa tentang kandungan vitamin, protein, karbohidrat, dan lemak yang ada pada makanan yang dikonsumsi.
 - Kegiatan menjelaskan kepada siswa melalui pendekatan media poster.
 - Umpan balik melalui kegiatan tanya jawab.



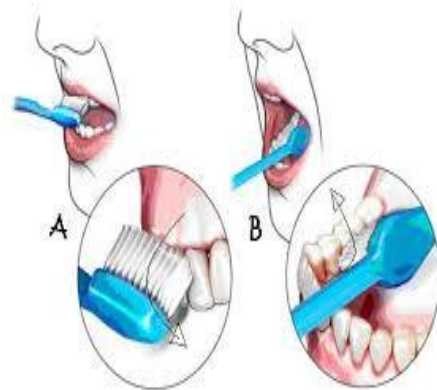
Poster Menu 4 Sehat 5 Sempurna



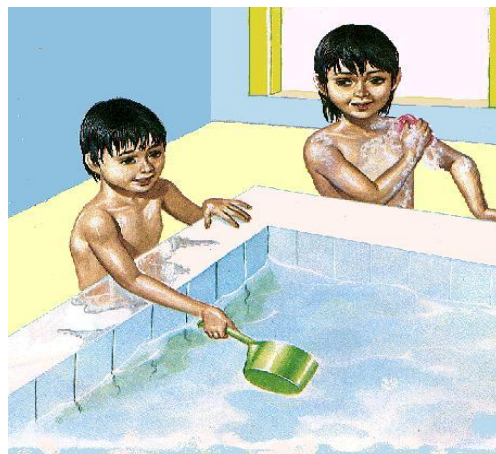
Poster Jenis Makanan dan Kandungan yang Terdapat di dalamnya

c. Merawat kebersihan anggota tubuh.

- Menjelaskan kepada siswa tentang aktivitas merawat anggota tubuh secara keseluruhan.
- Menjelaskan kepada siswa tentang cara melakukan dan manfaat dari menggosok gigi.
- Menjelaskan kepada siswa tentang cara melakukan dan manfaat dari mandi.
- Menjelaskan kepada siswa tentang cara melakukan dan manfaat dari mencuci tangan.
- Kegiatan menjelaskan kepada siswa melalui pendekatan menggunakan media poster.
- Umpan balik melalui kegiatan tanya jawab.



Poster Gosok Gigi



Poster Mandi



Poster Cuci Tangan

- d. Menjaga kesehatan anggota tubuh
- Menjelaskan kepada siswa tentang cara melakukan dan manfaat dari menjaga kesehatan anggota tubuh.
 - Menjelaskan kepada siswa tentang cara melakukan dan manfaat dari tidur yang teratur.
 - Menjelaskan kepada siswa tentang cara menjaga kesehatan mata.
 - Menjelaskan kepada siswa tentang manfaat penggunaan masker.
 - Kegiatan menjelaskan kepada siswa melalui pendekatan menggunakan media poster.
 - Umpan balik melalui kegiatan tanya jawab.



Poster anak yang sedang tidur

3. Kegiatan Penutup (10 menit) :

Dalam kegiatan penutup :

- a. Siswa mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan

- b. Evaluasi mengenai jalannya proses pembelajaran yang telah berlangsung.
- c. Salam penutup.

G. Sumber Belajar :

- 1. Alimatul Hidayat Aziz A. (2008). *Ilmu Kehatanan Anak*. Jakarta: Salemba Medika.
- 2. Eko Suwarso dan Sumarya. (2010). *BSE. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas III*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- 3. Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Tingkat SD/MI. (2006/ 2007).

H. Sarana dan Prasarana :

- 1. Papan tulis
- 2. Kapur
- 3. Penghapus
- 4. Poster

Sleman, 18 Agustus 2015
Pratikan

Mursinah
NIM. 13604227042

Lampiran 5. RPP pertemuan ke dua

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	= SD Negeri Triharjo Sleman
Mata Pelajaran	= Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	= (III) / I (Satu)
Materi Ajar	= Kesehatan Pribadi
Pertemuan	= Dua/ (26 Agustus 2015)
Alokasi Waktu	= 3 X 35 menit (105 menit)

A. Standar Kompetensi :

- 6. Menerapkan budaya hidup sehat

B. Kompetensi Dasar :

- 6.1 Mengenal Budaya Hidup Sehat

C. Indikator :

- 6.1.1 Siswa Mengerti Tentang :
 - Pencegahan sakit dan penyakit.
 - Penanganan ketika sakit.
 - Bahaya merokok.
 - Bahaya minuman keras dan NAPZA.

D. Tujuan Pembelajaran :

- 6.1.1.5 Siswa dapat melakukan pencegahan sakit dan penyakit dalam kehidupan sehari-hari.
- 6.1.1.6 Siswa mengetahui tentang cara Penanganan ketika sakit.
- 6.1.1.7 Siswa dapat mengerti tentang akibat bahaya yang ditimbulkan dari merokok.
- 6.1.1.8 Siswa dapat mengerti tentang akibat bahaya yang ditimbulkan dari minuman keras dan NAPZA.

E. Metode Pembelajaran :

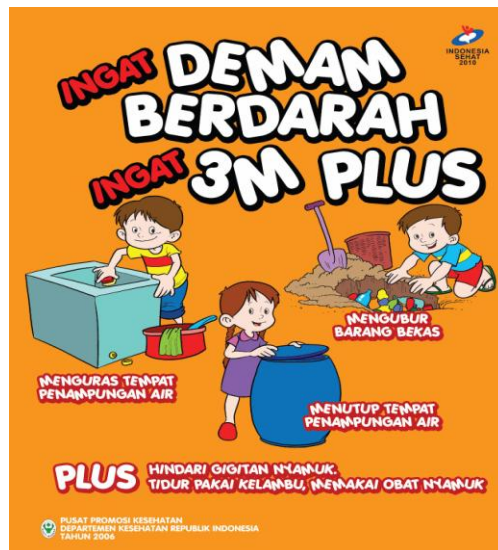
- 1. Ceramah
- 2. Komando
- 3. Demonstrasi Menggunakan Media Poster
- 4. Praktek

F. Langkah-langkah Pembelajaran :

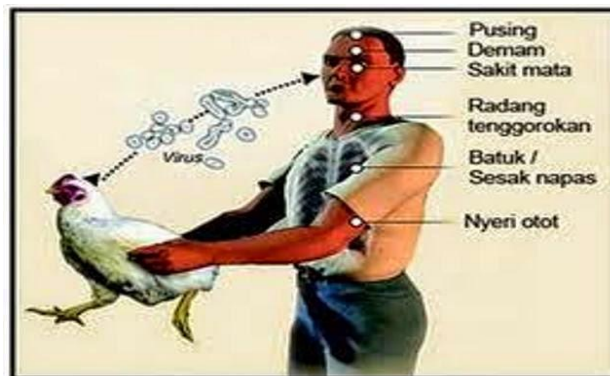
1. Kegiatan Awal (15 menit) :
 - b. Berdoa
 - c. Presensi (mengecek kehadiran siswa)
 - d. Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
 - e. Apersepsi (tentang budaya hidup sehat)
2. Kegiatan Inti (80 menit) :

Tahap pembelajaran materi kesehatan pribadi bagi siswa melalui pendekatan media poster, meliputi:

- a. Pencegahan sakit dan penyakit
 - Melakukan pengelolaan kelas agar KBM berjalan maksimal.
 - Menjelaskan kepada siswa tentang pencegahan penyakit demam berdarah.
 - Menjelaskan kepada siswa tentang penyebab penyakit demam berdarah.
 - Menjelaskan kepada siswa tentang pencegahan penyakit flu burung.
 - Menjelaskan kepada siswa tentang penyebab penyakit flu burung.
 - Umpan balik melalui kegiatan tanya jawab.



Poster Demam Berdarah



Poster Flu Burung

b. Penanganan ketika sakit

- Menjelaskan kepada siswa tentang pengertian P3K.
- Menjelaskan kepada siswa tentang penanganan ketika terkena penyakit diare.
- Menjelaskan kepada siswa tentang penanganan ketika terkena penyakit flu.
- Kegiatan menjelaskan kepada siswa melalui pendekatan media poster.
- Umpan balik melalui kegiatan tanya jawab.



Poster P3K

c. Bahaya merokok.

- Menjelaskan kepada siswa tentang zat yang terkandung di dalam rokok.
- Menjelaskan kepada siswa tentang penyakit yang disebabkan karena aktif merokok.
- Kegiatan menjelaskan kepada siswa melalui pendekatan menggunakan media poster.
- Umpan balik melalui kegiatan tanya jawab.



Poster dilarang merokok

MATIKAN ROKOK ANDA SEKARANG !!



SEBELUM ROKOK MEMATIKAN ANDA DAN ORANG DI SEKITAR ANDA

Poster Slogan Bahaya Merokok

d. Bahaya minuman keras dan NAPZA

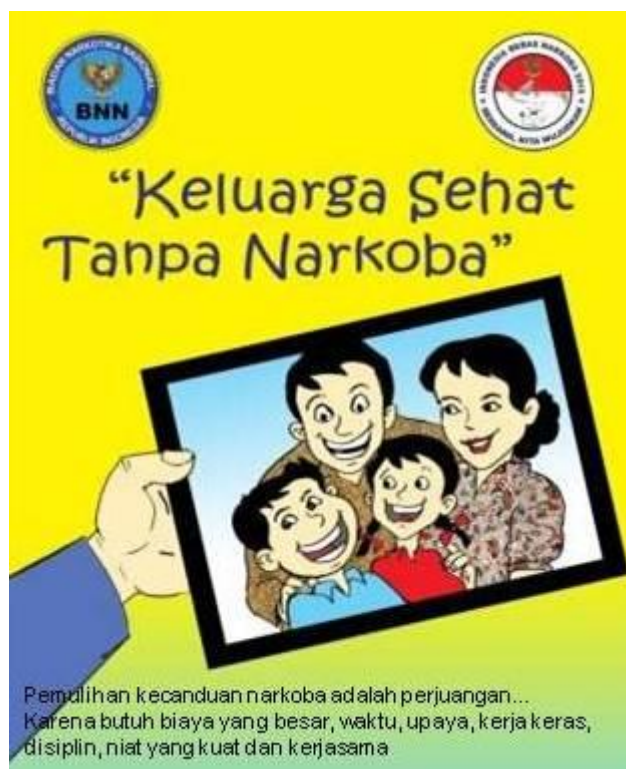
- Menjelaskan kepada siswa tentang bahaya dan penyakit yang disebabkan karena minuman keras
- Menjelaskan kepada siswa tentang bahaya dan penyakit yang disebabkan karena mengkonsumsi narkoba.
- Kegiatan menjelaskan kepada siswa melalui pendekatan menggunakan media poster.
- Umpan balik melalui kegiatan tanya jawab.



Poster Kegiatan Pemusnahan Miras



Poster tentang akibat bila menggunakan narkoba



Poster tentang Slogan Keluarga Sehat tanpa Narkoba

3. Kegiatan Penutup (10 menit) :

Dalam kegiatan penutup :

- a. Siswa mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- b. Evaluasi mengenai jalannya proses pembelajaran yang telah berlangsung.
- c. Salam penutup.

G. Sumber Belajar :

1. Alimatul Hidayat Aziz A. (2008). *Ilmu Kehatanan Anak*. Jakarta: Salemba Medika.
2. Eko Suwarso dan Sumarya. (2010). *BSE. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas III*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
3. Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Tingkat SD/MI. (2006/ 2007).

H. Sarana dan Prasarana :

1. Papan tulis
2. Kapur
3. Penghapus
4. Poster

Sleman, 25 Agustus 2015
Pratikan

Mursinah
NIM. 13604227042

Lampiran 6. Data evaluasi hasil belajar siswa

No	NISN	Nama		Kelas	Soal	Jawaban Benar	Nilai: $\frac{\text{Jwb benar}}{\text{Jml Soal}} \times 100$
1		Rzy	L	III	30 soal	24	80
2		Rzd	L	III	30 soal	17	56,67
3		Afy	P	III	30 soal	22	73,33
4		Aff	P	III	30 soal	23	76,67
5		Anl	P	III	30 soal	21	70
6		Afs	L	III	30 soal	27	90
7		Adr	L	III	30 soal	25	83,33
8		Apt	P	III	30 soal	26	86,67
9		Aul	P	III	30 soal	17	56,67
10		Azt	P	III	30 soal	24	80
11		Chr	P	III	30 soal	24	80
12		Fdh	L	III	30 soal	29	96,67
13		Frz	P	III	30 soal	25	83,33
14		Gdg	L	III	30 soal	26	86,67
15		Glh	L	III	30 soal	19	63,33
16		Gbt	L	III	30 soal	26	86,67
17		Lml	L	III	30 soal	21	70
18		Lda	P	III	30 soal	17	56,67
19		Mrf	L	III	30 soal	25	83,33
20		Myt	P	III	30 soal	23	76,67
21		Maf	L	III	30 soal	26	86,67
22		Mam	L	III	30 soal	24	80
23		Mfz	L	III	30 soal	24	80

No	NISN	Nama		Kelas	Soal	Jawaban Benar	Nilai: $\frac{\text{Jwb benar}}{\text{Jml Soal}} \times 100$
24		Mnr	L	III	30 soal	25	83,33
25		Mwd	L	III	30 soal	24	80
26		Nil	P	III	30 soal	25	83,33
27		Nlt	P	III	30 soal	24	80
28		Olv	P	III	30 soal	20	66,67
29		Skt	L	III	30 soal	17	56,67
30		Slm	P	III	30 soal	25	83,33
31		Zki	L	III	30 soal	26	86,67
32		Rgn	P	III	30 soal	26	86,67
33		Sfr	P	III	30 soal	25	83,33
34		MLk	P	III	30 soal	26	86,67

Lampiran 7. Statistik penelitian

FREQUENCIES VARIABLES=VAR00001
 /STATISTICS=STDDEV MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN MODE SUM
 /ORDER=ANALYSIS.

1. Jumlah populasi (N) = **34 siswa**
2. *Sum* = (Skor/ nilai total dari keseluruhan populasi)
= **2660,02**
3. *Mean* = (Nilai Total : jumlah populasi)
= (2660,02 : 34)
= **78,23**
4. Skor/ nilai Maksimum = **96,67**
5. Skor/ nilai minimum = **56,67**
6. Standar deviasi = Angka atau nilai yang menunjukkan besarnya
penyimpangan nilai masing-masing individu
terhadap nilai rerata kelompoknya.
= **10,63**

Frequencies

Statistics

		Pengetahuan Menjaga Kesehatan Pribadi Siswa Kelas III di SD Negeri Triharjo Sleman
N	Valid	34
	Missing	0
Mean		78,23
Std. Deviation		10,63
Maximum		96,67
Manimum		56,67
Sum		2660,02

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Lampiran 8. Pengkategorian pengetahuan menjaga kesehatan pribadi siswa kelas III SD Negeri Triharjo Sleman

No	NISN	Nama		Kelas	Skor	Kategori Pengetahuan Menjaga Kesehatan
1		Rzy	L	III	80	Baik
2		Rzd	L	III	56,67	Sedang
3		Afy	P	III	73,33	Baik
4		Aff	P	III	76,67	Baik
5		Anl	P	III	70	Baik
6		Afs	L	III	90	Baik Sekali
7		Adr	L	III	83,33	Baik Sekali
8		Apt	P	III	86,67	Baik Sekali
9		Aul	P	III	56,67	Sedang
10		Azt	P	III	80	Baik
11		Chr	P	III	80	Baik
12		Fdh	L	III	96,67	Baik Sekali
13		Frz	P	III	83,33	Baik Sekali
14		Gdg	L	III	86,67	Baik Sekali
15		Glh	L	III	63,33	Baik
16		Gbt	L	III	86,67	Baik Sekali
17		Lml	L	III	70	Baik
18		Lda	P	III	56,67	Sedang
19		Mrf	L	III	83,33	Baik Sekali
20		Myt	P	III	76,67	Baik
21		Maf	L	III	86,67	Baik Sekali
22		Mam	L	III	80	Baik
23		Mfz	L	III	80	Baik

No	NISN	Nama		Kelas	Skor	Kategori Pengetahuan Menjaga Kesehatan
24		Mnr	L	III	83,33	Baik Sekali
25		Mwd	L	III	80	Baik
26		Nil	P	III	83,33	Baik Sekali
27		Nlt	P	III	80	Baik
28		Olv	P	III	66,67	Baik
29		Skt	L	III	56,67	Sedang
30		Slm	P	III	83,33	Baik Sekali
31		Zki	L	III	86,67	Baik Sekali
32		Rgn	P	III	86,67	Baik Sekali
33		Sfr	P	III	83,33	Baik Sekali
34		MLk	P	III	86,67	Baik Sekali
Rentang Skor Ideal Minimal – mAksimal = 0 – 100						
Penentuan interval pengkategorian = 5 kategori						
Range = (100:5) = 20						
Kategori			Interval Skor			
Baik Sekali			81 – 100			
Baik			61 – 80			
Sedang			41 – 60			
Kurang			21 – 40			
Kurang Sekali			0 – 20			

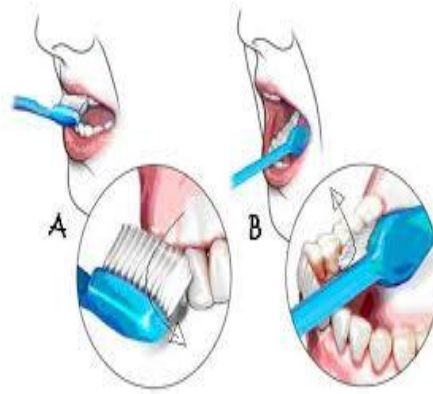
Lampiran 9. Gambar poster media pembelajaran



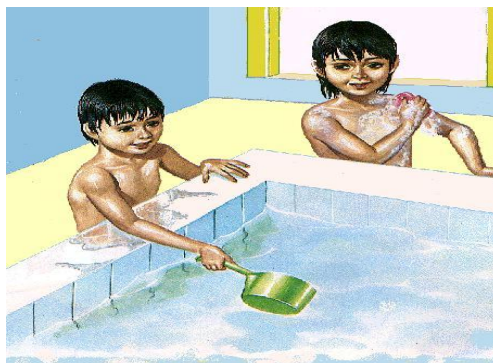
Poster Menu 4 Sehat 5 Sempurna



Poster Jenis Makanan dan Kandungan yang Terdapat di dalamnya



Poster Gosok Gigi



Poster Mandi


KEMENTERIAN KESEHATAN RI
**LAKUKAN
5 LANGKAH
CUCI TANGAN
PAKAI SABUN
YANG BENAR**



3. BERSIHKAN BAGIAN BAWAH KUKU-KUKU



1. BASAHI TANGAN SELURUHNYA DENGAN AIR BERSIH MENGALIR



4. BILAS TANGAN DENGAN AIR BERSIH MENGALIR



2. GOSOK SABUN KE TELAPAK, PUNGUNG TANGAN DAN SELA JARI-JARI



5. KERINGKAN TANGAN DENGAN HANDUK/ TISSU ATAU KERINGKAN DENGAN UDARA/ DIANGINKAN

PUSAT PROMOSI KESEHATAN, TAHUN 2010

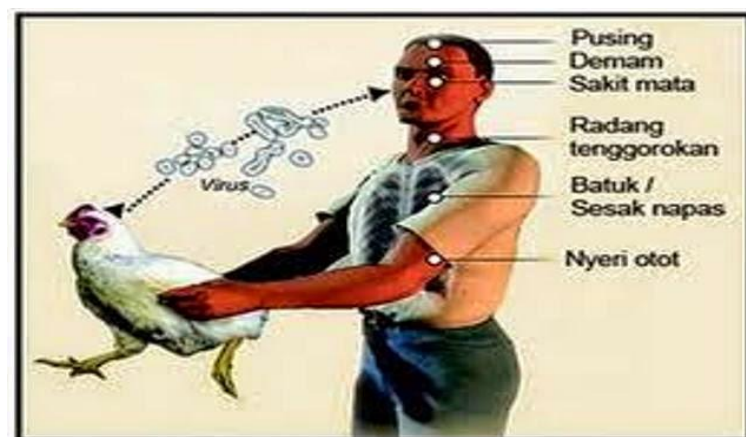
Poster Cuci Tangan



Poster anak yang sedang tidur



Poster Demam Berdarah



Poster Flu Burung



Poster P3K



Poster dilarang merokok

MATIKAN ROKOK ANDA SEKARANG !!



SEBELUM ROKOK MATIKAN ANDA DAN ORANG DI SEKITAR ANDA

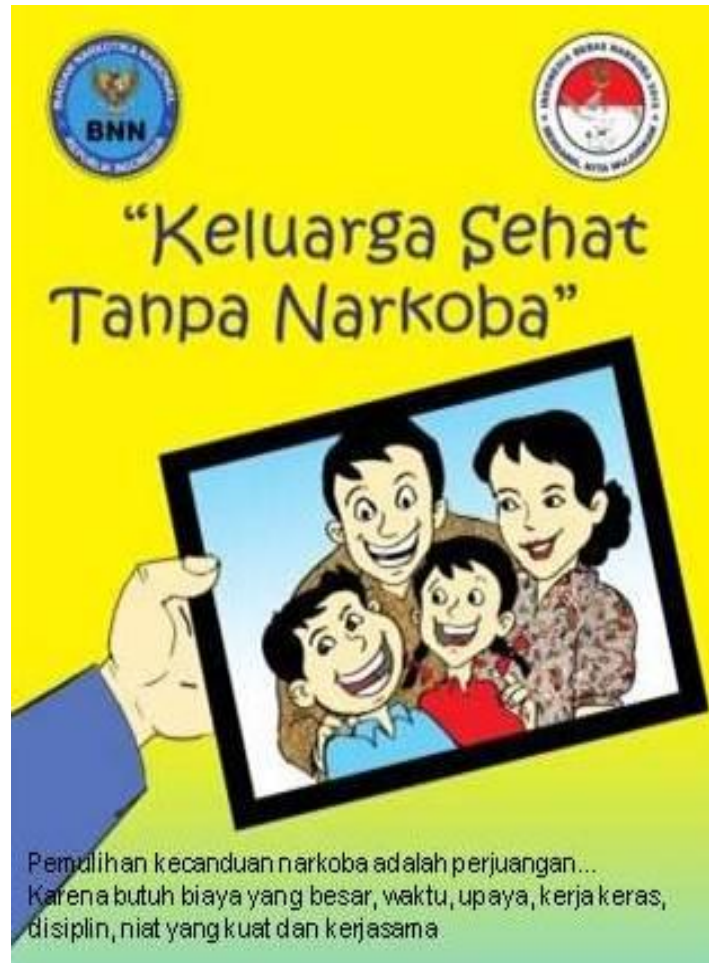
Poster Slogan Bahaya Merokok



Poster Kegiatan Pemusnahan Miras



Poster tentang akibat bila menggunakan narkoba



Poster tentang Slogan Keluarga Sehat tanpa Narkoba

Lampiran 10. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian

A. Lokasi Penelitian



Lokasi Pelaksanaan Penelitian

B. Permohonan Ijin Pelaksanaan Kegiatan Penelitian



Permohonan Ijin Pelaksanaan Penelitian

C. KBM Pertemuan ke Satu



Doa Membuka Pelajaran



Penjelasan Menu 4 Sehat 5 Sempurna Menggunakan Media Poster



Penjelasan Jenis Makanan dan Kandungan Zat Menggunakan Media Poster



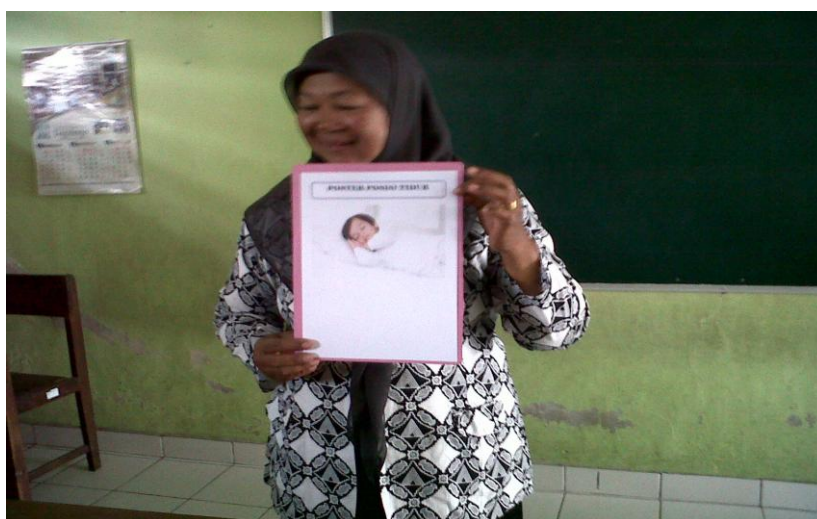
Penjelasan Cara Menggosok Gigi Menggunakan Media Poster



Penjelasan Tentang Cara Mandi Menggunakan Media Poster



Penjelasan Cara Mencuci Tangan Menggunakan Media Poster



Penjelasan Cara Tidur Menggunakan Media Poster

D. KBM Pertemuan ke Dua



Penjelasan Penyakit Demam Berdarah Menggunakan Media Poster



Penjelasan Penyakit Flu Burung Menggunakan Media Poster



Penjelasan Tentang P3K Menggunakan Media Poster



Penjelasan Bahaya Merokok Menggunakan Media Poster



Penjelasan Bahaya Miras Menggunakan Media Poster



Penjelasan Akibat Mengonsumsi Narkoba Menggunakan Media Poster



Penjelasan Keluarga Sehat Tanpa Narkoba Menggunakan Media Poster

E. Pelaksanaan Evaluasi Hasil Belajar



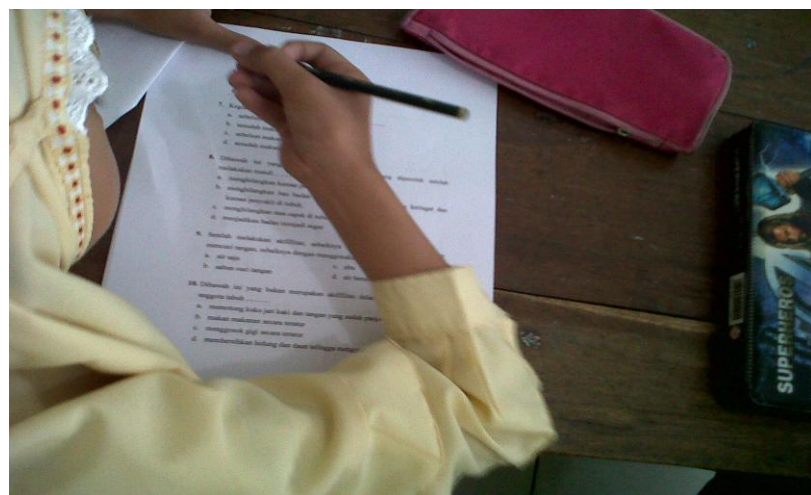
Kegiatan Membagikan Soal Tes



Kegiatan Siswa Mengerjakan Soal Tes



Kegiatan Siswa Mengerjakan Soal Tes



Kegiatan Siswa Mengerjakan Soal Tes



Kegiatan Mengumpulkan Soal Tes Setelah Selesai Dikerjakan Oleh Siswa